



2019年 あったかふれあいセンター 7月発行(NO.4)

三原村社会福祉協議会 担当 田野・下茅・池上 46-3003

7月～8月あったか集い予定

地区	月	午前10時～午後3時	午後1時半～午後3時	地区	月	午前10時～午後3時
下切	7月	12(金).23(火)	3(水)	袖ノ木	7月	9(火)
	8月	9(金).27(火)	19(水)		8月	13(火)
亀ノ川	7月	8(月).22(月)	1(月)	来栖野	7月	2(火).9(火).16(火)
	8月	12(月).26(月)	5(月)		8月	6(火).20(火).27(火)
広野	7月		10(水).24(水)	皆尾	7月	4(木).9(火).11(木).18(木).25(木)
	8月		14(水).28(水)		8月	1(木).8(木).13(火).15(木).22(木)
宮ノ川	7月		5(金).19(金)	下長谷	7月	8(月).26(金)
	8月		2(金).16(金)		8月	5(月).23(金)
星ヶ丘		午前8時半～午前11時	午後7時～	上下長谷	7月	5(金)
	7月	7(日)	11(木)		8月	お休み
	8月	18(日)	8(木)	上長谷	7月	13(土).20(土).27(土)
					8月	10(土).17(土).24(土)
狼内				狼内	7月	17(水)
					8月	23(金)
成山				成山	7月	9(火).23(火)
					8月	13(火).27(火)

☆午前10時からの地区では、2～3日前までにご連絡頂ければ地域の支援員の方々のご協力により￥400で温かくおいしい昼食が食べられます。

三原村社会福祉協議会

46-3003

☆集いの日程は都合により変更することがあります。

今年も役場住民課より声を掛けて頂き、介護予防教室をあったかの集いの場(2地区)で行っています。

下長谷 10:29～ 宮ノ川 13:29～

筒井病院 理学療法士
米津小巻さんによる教室
介護予防の意識を高め、
理想である【びんびんころ
りん】を目指しましょう



7月5日(金)
9月6日(金)
8月5日(月)
10月1日(月)
11月1日(金)
12月9日(月)
1月10日(金)
2月10日(月)
3月6日(金)
お気軽に立ち寄りください。

食事って大切ですね♥

実は、口から食べることで、多くのいいことがあります。心身ともに良い影響をもたらしています。視覚、嗅覚等の様々な感覚を使って身体機能をフル活用して食べる為よい刺激になり、食べ物を噛むと脳が活性化し、唾液も出やすくなることから、口腔内の衛生状態が良くなる。胃腸の動きが活発になるなど…。良いことづくしです。あったかの集いの場でみんなと食べる昼食は美味しいと大好評です。



「低栄養」に気を付けよう♪

しっかり食べているつもりでも、実はタンパク質が足りておらず、転んだ時などに思いがけない大ケガにつながったりしてしまうことがあります。「低栄養」予防や改善に大きな効果を持っているのが「10食品群チェックシート」です。その日食べたものに○をつけていくと自然とタンパク質の摂取量が増えていくというものです。1日○が7つ以上つけられるような食生活がすすめられている中、地域のみなさんで、ものすごく頑張って下さっています。

家庭でも是非やって
みて下さい。

10食品群チェックシート										○の合計	
1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつめましょう。											
	肉類	卵	牛乳	油脂類	魚介類	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	芋類	果物	海藻類	○の合計
1回											
2回											



「おいしいね、楽しいね」と言葉を交わせて、お腹も心も満たされ 自然と笑顔になってます。



お互いに誘い合って足を運んでみると、地域とのつながりを持つきっかけになり、面白いかもしれません。