



見守りネット キャラクター
福祉の「ふくちゃん」

あなたの地域に気になる方はおられますか？

コロナの中だからこそ、ご近所同士の見守りや声かけなどで身近なつながりをつくっていくことも大切です。あなたの地域に支え合いの輪は広がっていますか？

コロナに負けるな!! フレイル予防 食事特集

食事時間を楽しんでいますか？



「食事の準備が面倒。いつもと同じメニューでいいか」「体調は悪くないのになぜか痩せてきた」・・・思い当たる方は**低栄養状態**になっているかもしれません！ 低栄養とは、エネルギー(カロリー)とたんぱく質が不足していること。つまり、**健康な体を維持し活動するために必要な栄養素が足りていない状態**ということです。低栄養状態を放っておくと、筋肉量や筋力、骨量、免疫力だけでなく、認知機能の低下などのいろいろな症状が起きやすくなります。

食事時間は、体に栄養を取り入れることだけでなく、**生きがいや楽しみ**にもなる大切な時間。自分の**体と心に必要な栄養を取る**ことが、フレイル予防にもつながります。食事時間を楽しみましょ

食 事 の ポ イ ン ト

決まった時間に 1 日 3 食

食事の回数は1日3食が理想です。一度にたくさん食べられない場合は間食を上手にとって補うのもいいですね。



たんぱく質を意識して

たんぱく質は1食20gの摂取が目標です。肉・魚・卵・大豆などだけでなく牛乳や乳製品にも含まれていますので、食材を上手に組み合わせて摂取しましょう。



かたよりのない食材で

合言葉は「さあにぎやかにいただく」です！
少し意識するだけで、彩りが変わります。

さ:魚
あ:油
に:肉
ぎ:牛乳
や:野菜
か:海藻
に
い:いも
た:卵
だ:大豆
く:果物



👉 こんなひと工夫もいかがですか？



食事のことを考える
食べることへの興味が生まれ、食事が少し楽しい時間になります。

食事の道具を変える

買ったままではなく、お皿に移し替えたりお箸を使ったり。
ランチョンマットや箸置きをプラスするだけでも OK。

薬味を足す

緑色のネギやパセリを散らすだけで、彩りが良くなります。

ご自身の生活に関する相談やご近所の気になる様子などがありましたら
まずは社協までご連絡ください。



いきいきサロン

各自治会に地域福祉会が設置され、それぞれの地域の協力員さんと社協が共催で高齢者を対象とした居場所づくりとして「いきいきサロン」を開催。いつまでも元気で自立した日常生活を営むことが目的です。



令和2年度はコロナ色で緊急事態宣言が発表され、規制も多くある中では、思ったような「いきいきサロン」はできませんでしたが、3月は令和2年度の最終月なので、しっかりと感染対策をとって、サロンを開催しました。そんな各地域のコロナに負けない皆さまの笑顔動画をみていただけたらと思います。携帯やパソコン等でQRコードを読み込んで、楽しんでください！【YouTube動画ですので、通信料はご負担ください。】

また、5月以降のサロンでも皆さまと一緒に鑑賞したいと思います。

- * 栄3・4丁目地域福祉会
- * 松陽台地域福祉会
- * 久御山団地地域福祉会
- * 栄1・2丁目地域福祉会
- * ハイツ西宇治地域福祉会
- * 佐古地域福祉会
- * 森地域福祉会
- * 村東地域福祉会
- * 下津屋団地地域福祉会
- * 東一口地域福祉会
- * 双栗地域福祉会



撮影の御協力ありがとうございました！

1:35 / 3:40

＜サロンの流れ＞

- 13:00～各地域の集会所で準備
- 13:30～血圧測定・健康相談
- 14:00～レクリエーション
軽体操・出前講座等
- 15:00～解散

サロンに興味のある地域福祉会や自治会は、社協にご相談ください！



4月より絆ネットワークコーディネーターの西村小百合が復職しました。よろしくお祈いします！



詳しくは、社協ホームページをご覧ください

地域見守りネットワーク「やさしさの風くみやま」第69号

発行：社会福祉法人 久御山町社会福祉協議会

〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田ミスノ11

Tel: 075-631-0022 Fax: 075-632-3001