

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

毎日の食事で十分な栄養 とれていますか？ (管理栄養士さんが運動グループへ)



庄二公民館の運動グループの皆さまが管理栄養士の方から毎日の食事についてのお話を聞きました。バランスのよい食事がとれているか、前日の食事内容を思い出してもらいながら確認しました。海藻類は、普段なかなかとりにくい食品ですが、「レタスの上ののせてサラダにしているよ」や「メカブの中にオクラを入れて食べているよ」など、食事の一工夫について参加者同士で話ができて、新しい情報を知る機会となりました。

高齢になると、食事量の減少や食べる物の偏り、調理の負担などにより、体の維持に必要な栄養が不足しがちになります。納豆やしらすなど調理せずに食べられる食品や魚、肉の缶詰などをうまく活用し、バランスの良い食事を心がけてみましょう。

4年ぶり！五郷サロン運動会



パン食い競争や玉入れなど、思い出の種目を室内で見事に再現した「五郷サロン運動会」が、10月19日（木）に開催されました。笑いとお声がかき交わす種目で構成され、今回の参加選手の最高年齢は94歳です。差し入れのみかんでも一種目、「みかん摘み取り」と題したみかん袋入れ競争が始まり白熱した戦いが行われました。「一番楽しかった種目は？」の質問には、全員一致で「玉入れ！」と答えてくれました。クリスマス会やお花見など、どの行事も全員が楽しく参加できるように工夫がされているので、五郷サロンはいつも笑いがいっぱいです。

