



東公民館の図書室に、31冊の新しい本が仲間入りしました。ベストセラー、児童書やコミックなど、幼児から高齢者まで楽しめる本がそろっています。

本との出会いは、人との出会いに似ています。本を読むことで知識が増え、人生が豊かになります。ぜひたくさんの方に本に触れて、その楽しさを感じてみてください。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策で、いつもより自宅にいる時間が長くなっているのではないのでしょうか。そんな時だからこそ、普段はあまり本を読まない人も読書してみませんか。たくさんの方の楽しい本たちが、図書室であなたをお待ちしています。

新しい本が入りました

東公民館

神崎210
☎ 984-11159
FAX 984-11457



7月15日、マルトモ株式会社開発本部の土居幹治先生を講師に迎え、今年度1回目の高齢者教室を開催しました。

「だしを極めて健康生活」と題した今回の講座は、かつお節の食べ比べや講師によるだし取りの実演など、楽しく学べるものでした。

今後も、「人権について考えよう」、「歌いながらお口の体操」、「頭と体のおもいで歌体操」など、計8回の講座を予定しています。備品の消毒だけでなく、時間短縮や参加人数の調整で新型コロナウイルス感染症対策をしていますので、ぜひ安心して参加してください。

皆さん、コロナに負けず、最後まで声を掛け合って元気に頑張りましょう。

高齢者教室

西公民館

北黒田966-2
☎ 984-5313
FAX 984-5313



公民館の利用制限が緩和され、利用者が徐々に増えてきています。サークル活動も以前の活気を取り戻し、公民館がにぎやかになってきました。

今回紹介するサークルは、和気あいあいと楽しく卓球をしている「ピンポン・クラブ岡田」です。卓球そのものを楽しむことを目的に、いつもにぎやかに活動しています。

見学や一日体験もできますので、活動日に来ていただくか、左記までご連絡ください。高齢者も歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

○活動日 毎週木曜日 11時～12時30分
○活動場所 北公民館2階大会議室
○連絡先 ピンポン・クラブ岡田代表木戸

☎ 984-2216

サークル活動紹介

北公民館

昌農内456-1
☎ 984-7529
FAX 984-9398

オトナの健康



子育て・健康課

健康増進係

Health management

福祉センター2階
☎ 985-4118
FAX 985-4158

○子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別 栄養相談	8月 5日(水)	9時～12時	福祉 センター 2階	糖尿病などの 食事指導と相談 ※1週間前までに 申し込みを ※1人1時間
	8月18日(火)	13時～16時		
	9月 2日(水)	9時～12時		
デイケア (精神保健)	8月 7日(金)	9時30分～12時		レクリエーションや 創作活動など
	9月 4日(金)			
こころの 健康相談	9月11日(金)	13時30分～ 16時30分		専門員による個別相談 ※1人1時間

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。

※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

福祉課

地域包括支援センター係

community general support center

庁舎1階
☎ 985-4205
FAX 985-4206

○介護予防出前講座希望グループ募集中
費用は無料です。詳細はお問い合わせを。
【対象】週1回程度の活動を継続できる、
高齢者5人以上を含むグループ
【講師】理学療法士、保健師

夏バテで食欲減退。低栄養に注意！
おいしくバランスよく食べましょう①

毎日いろんな食品を満遍なく食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

脳と体のエネルギー源となる主食に加え、10の食品群（下記参照）からいろんな栄養素を補うことが重要です。「年を取ったら粗食でいい」は大間違い。「さあ にぎやか(に) いただく」を合言葉に、1食品群＝1点で、毎日7点以上を目指しましょう。どんなに少量でも、料理の中に含まれていれば大丈夫です。「これならできるかも」という食品群から増やしてみませんか。

▼ 10の食品群

さ

さかな
魚介類

あ

あぶら
油脂類

に

にく
肉類

ぎ

ぎゅうにゅう
牛乳、乳製品

や

やさい
緑黄色野菜

か

かいそう
海藻類

に

い

いも
いも類

た

たまご
卵

だ

だいず
大豆製品

く

くだもの
果物

▶ 食べることは毎日の元気の源

加齢によって、食事の量が減るとともに筋肉をつくる力が低下するといわれています。高齢期は特に、たんぱく質をしっかり摂ることを意識しましょう。しっかり食べて丈夫な体をつくり、いつまでも元気で意欲的な毎日を過ごしたいですね。



来月号では、「低栄養を防ぐ10個のポイント」を紹介します。
※治療中の病気などで主治医から食事の指導・指示を受けている場合は、そちらに従ってください。