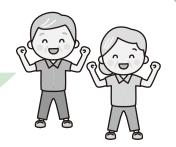
### 65歳以上の方へ

人生100年時代を迎え、65歳は人生の"ターニングポイント"です。 自分のこれからの生活や、健康づくり、フレイル予防について一緒に 考えてみませんか・・・?



## 人生100年時代「シニア応援教室」参加者募集 ~セカンドライフを輝かせよう~

これから迎える高齢期を健康でいきいきと過ごすためには、早期からの健康づくりやフレイル予 防の取り組みが必要です。また、高齢化社会を迎え、地域住民同士の助け合いが求められている 中、社会活動への参加や生きがいづくりも大切となってきます。

この機会に、シニア期に必要な知識を習得し、セカンドライフについてみなさんで考えてみませんか? フレイルとは…加齢に伴い、心身の機能が低下した状態のことをいいます。

- ▶対象者=上三川町在住の65歳以上の方
- ▶募集人数=20名程度(先着順)
- ▶場所=上三川いきいきプラザ 保健センター検診ホール
- ▶日時・内容=5回コース(お好きな回を選んで参加もできます。)

日程	7月25日(木)	8月28日 (水)	9月25日 (水)	10月28日 (月)	11月28日 (木)
時間	午後1時30分~3時(受付午後1時)				
内容	食事編(※)	□腔ケア編(※)	認知症編	運動編	在宅医療編
	フレイルとは。 健康長寿の食 事の秘訣!	オーラルフレイ ルとは。 お口と歯のケ アの実際!	認知症につい て理解しよう。 認知症予防で 若返り!	筋力を維持・向 上しよう。 ストレッチ・筋 トレでもっと元 気に!	必見!これから の在宅医療。 介護保険制度に ついて知ろう!
申込み期限 (実施日の 3週間前)	7月4日(木)	8月7日(水)	9月4日(水)	10月7日(月)	11月7日(木)

※県の高齢者の健康づくり支援事業と合同で開催します。

▶申し込み方法=実施日の3週間前までに、お電話または健康福祉課窓口にてお申し込みください。

▶問い合わせ先=健康福祉課 高齢者支援係 ☎ 56 9191

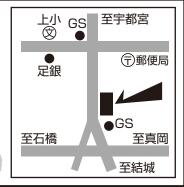
日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油

暮しの店

商品1個から配達します。 20285-56-2065

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL https://ebiharashouten.jp/





# 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です!

#### ★あなたの食習慣をチェック☑してみましょう!

- □ 毎日、朝ごはんを食べている
  - …朝食を食べることで集中力や記憶力がアップします。
- □ ゆっくり、よく噛んで食べている
  - … 唾液が多く分泌されて消化をよくしたり、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。
- □ バランスの良い食事を心がけている
  - …主食・主菜・副菜を揃えた食事にすることで栄養面や見た目にもバランスが良くなります。
- □ 塩分を摂りすぎないようにしている
  - …食塩を多く含む、漬物、麺類、汁物、練り製品、加工品等の食べ過ぎに注意しましょう。
- □ 野菜をたくさん食べるようにしている
  - …生活習慣病予防の目標は1日350g (小鉢5皿分)です。
- →チェックがつかなかった項目は、積極的に取り組んでみましょう!





#### <sup>生活習慣病</sup>) 、予防教室*り*。**「元気アップ栄養教室」 を開催します!**

テーマは「夏休みに向けて」 夏バテしないためにもしっかり食べたいですね! 町の食生活改善員さんが手軽に作れる料理を紹介します!

日 時: 7月5日(金)午前10時~正午

場 所: 上三川いきいきプラザ

内 容:管理栄養士によるミニ講話「朝ごはんと健康」!

: 調理実習(おかず2~3品を持ち帰り)

「朝は時間がない。」などの問題

「夏休みの昼食何にしよう?」

「暑くて台所に立ちたくない。」

解決にきっと役立ちます。

参加費:500円

持 ち 物 : エプロン、三角巾、マスク、内履き(スリッパ等)、持帰り用容器2つ

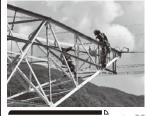
対象者:町在住で20歳以上の方

託 児: 先着5名まで、いきいきプラザの託児室が利用できます。

対象は生後2ヶ月~未就学児です。申込時に利用の旨を伝えてください。

申 込 み : 6月28日(金)までに成人健康係へご連絡ください。

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎ 569133







#### 株式会社 東昭こすも 河内郡上三川町多功 1928-1

# 人材募集

取51先は大手企業多数! 「高収入」・「将来の安定」そして 「一生モノのスキル」を手に入れてください。

①総合現場管理者

②鉄塔塗装工

③建築塗装工

④ブラストエ

報酬 事業額 国土交通大臣登録



昇給年1回、社会保険完備、寮完備、車通勤可 まずはお気軽にご連絡ください! 東昭こすも 検索

広告

