

- 発行 -

知立市

知立市東部地域包括支援センター

知立市八ツ田町泉43番地
(知立市福祉の里八ツ田内)

電話:82-8855 FAX:83-4070

介護予防だより

美味しいものがたくさん収穫される季節になりましたね。

自粛生活の中、運動不足や栄養バランスの低下など私たちの生活で心配されることはたくさんありますが、季節のものを楽しみながら健康管理に気をつけていきましょう。

やるっぴ!脳とカラダのいき生き教室

みんなでわいわい楽しみながら、認知症予防体操や運動ができる教室です。脳を活性化して認知症を予防し、適度な運動でいつまでも元気に過ごせるカラダを保ちましょう!

【講師】 第1会場：介護予防リーダー 小川 芳恵 氏、坂場 三枝子 氏
第2会場：介護予防リーダー 鈴木 はる子 氏、酒井 みつ江 氏

【場所・日時】

第1会場 福祉の里八ツ田 水曜日・午後コース 下記日程の午後2時～3時

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
10月21日	10月28日	11月11日	11月18日	12月9日	12月16日
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
1月13日	1月20日	2月10日	2月17日	3月10日	3月17日

第2会場 パティオ池鯉鮒 火曜日・午前コース 下記日程の午前10時～11時

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
10月13日	10月27日	11月3日	11月10日	12月15日	12月22日
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
1月19日	1月26日	2月9日	2月23日	3月9日	3月23日

【対象者】 知立市内在住の65歳以上の方

【定員】 各会場：15名 【参加費】 無料

【持ち物】 水分補給ができる飲み物、汗拭きタオル
※運動靴、運動ができる服装でご参加ください。

【申込み】 令和2年10月7日(水) 午後5時まで
電話または窓口で直接お申し込みください。

郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望する会場を伺います。
※申し込み期間終了時点で募集定員を超える場合は抽選となります。

抽選結果については申込者全員にハガキにて通知いたします。

【問合せ】 知立市老人福祉センター（知立市福祉体育館内）

〒472-0023 知立市西町草刈10-5 Tel 55-1804

※新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用でお越しください。

※発熱や体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。



お知らせ

予定をしていました家族介護教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。今後は状況を見て開催を検討していきます。



知立市内でご家族を介護されている方々へ

介護に関する不安や悩みのある方は下記のご連絡先までご相談ください。

知立市東部地域包括支援センター〈担当小学校区〉 知立小 来迎寺小 八ツ田小 知立東小
知立市八ツ田町泉43 Tel 0566-82-8855

知立市西部地域包括支援センター〈担当小学校区〉 知立西小 猿渡小 知立南小
知立市新林町北林44 Tel 0566-81-8880

コロナに
負けない!!

美味しく食べて健康な身体をつくりましょう

皆さんはフレイルという言葉をご存じですか？年齢を重ねていく中で身体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態をさします。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があるため、早目の対応に心掛けましょう。今回は、食事面からのフレイル予防を紹介していきます。

- ① 3食しっかりとりましょう
- ② 1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



主食

(ごはん・パン・麺類)



主菜

(肉・魚・大豆・卵)



副菜

(野菜・きのこ・いも・海藻)

- ③ いろいろな食品を食べましょう

※料理が大変な場合には、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

とっていますか？タンパク質

タンパク質は筋肉をつくる大事な栄養素です。加齢に伴い、筋たんぱくの合成が遅くなるので高齢の方は、より一層たんぱく質をとることが大切です。



トースト



ご飯



お味噌汁



ハム・チーズを
プラス



納豆を
プラス



豚肉を
プラス

その他ゆで卵や豆腐、魚の缶詰などを一品プラスすることで、簡単にタンパク質を摂取することができます。

おやつも大切

いつも飲んでいるコーヒーに牛乳や豆乳をプラスしたり、チーズケーキ、小豆を使ったお菓子を食べる事で、栄養補給になります。



福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ



知立市東部地域包括支援センター
知立市西部地域包括支援センター
ヴィラトピア知立在宅介護支援センター
在宅介護支援センターほほえみの里

【八ツ田町泉43】(0566)82-8855
【新林町北林44】(0566)81-8880
【山屋敷町富士塚1-336】(0566)83-2022
【昭和2-4-3】(0566)85-2532