

ふ れ あ い

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）
（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）

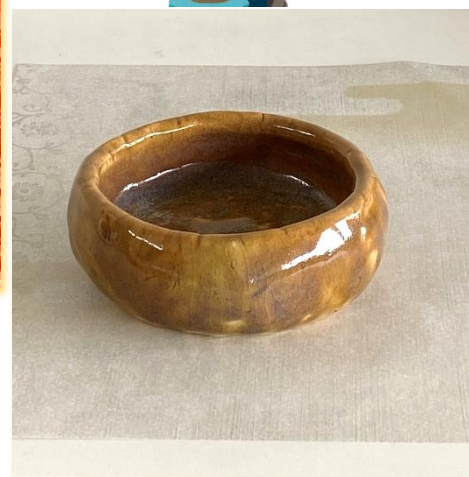
陶芸講座



マグカップ



扇型の小皿



菓子器



花瓶



箸置き



中皿

久野 保さん（上3点）坪井みや子さん（下3点）の作品

第29回福祉健康まつり

4年ぶりに
開催します。

日時：10月15日（日） 9：00～15：00

会場：福祉の里ハツ田

イベントコーナー

- ・ 子ども食堂（フードパントリー）
- ・ 赤い羽根共同募金作品展示（ポスター・書道）
- ・ マルシェ（食品などの販売）
- ・ スタンプラリー
- ・ 子どもの遊び体験コーナー
- ・ 福祉の体験コーナー
- ・ 健康コーナー



私たちの障がい講座も、みなさんが頑張って作られた作品を3階団体共用室に展示し、多くの方にご覧いただこうと思います。もちろん当日参加できる方は、他の利用者さんの作品もぜひご覧ください。

お

願

い



福祉健康まつり展示のため、みなさんの作品をお預かりさせていただきたいと思います。講座にお出かけの時でするので

作品をお持ちください。より多くの方の出展・ご協力をよろしくお願いします。



低栄養・認知症予防の食事とは

年齢とともに食が細くなり食欲を感じづらくなるため、食事に対する関心が薄れ、食事を抜く回数が多くなったり、同じメニューばかりを食べたりすることで、徐々に食生活が乱れ、健康維持に必要な栄養が不足し低栄養に陥ります。ほかの要因としては、貧困などの社会的要因、うつ・誤嚥の恐怖などの精神・心理的要因、持病・疼痛・義歯などの疾病要因、味覚、嗅覚障害などの加齢要因がいくつも重なることもあります。低栄養は、家族と同居の高齢者より、ひとり暮らしをされている高齢者の方が深刻化しています。高齢者が低栄養になると、体力や筋肉量が減少するスピードを速め、寝たきりや要介護状態となる原因のひとつになってしまうため、とくに注意が必要です。

高齢者が低栄養と同じくらい気を付けたいものに、認知症があります。認知症予防の食事として、主食とは別に下の10食品をまんべんなく摂取すること（多様食）が推奨され、覚えやすい語呂合わせで

さ あ に ぎ や か に い た だ く

（さ＝さかな、あ＝あぶら、に＝にく、ぎ＝ぎゅうにゅう、や＝やさい、か＝かいそう、い＝いも、た＝たまご、だ＝だいず、く＝くだもの）

という合言葉があるそうです。

健康的な食生活を送るために、まんべんなく摂取するとよい7種類の和の食材を語呂合わせにした合言葉として

ま ご わ や さ し い

（ま＝まめ、ご＝ごま、わ＝わかめ、や＝やさい、さ＝さかな、し＝しいたけ、い＝いも）

が有名ですが、どちらも若干の違いはあるものの、共通している食材が多いですね。このような多様食をしている方は、していない方にくらべて認知機能の低下を抑えられたという研究結果が報告されているそうです。年齢的にも食が細くなるため、1食でこれだけの食材を揃えるのは難しいですが、1日（3食）でなるべく10項目が摂取できるような食事を心がけましょう。



令和5年9月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					陶芸	
3	4	5	6	7	8	9
休館日			太極拳	写経	書道	
		火曜チクチク	笑いヨガ		健康体操	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	て作りえほん	ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	敬老の日		絵てがみ		書道	
		火曜チクチク			健康体操	
24	25	26	27	28	29	30
休館日		ペン習字	フラワー			
	パソコン	英会話	おえかき			

※ 随時、受講者募集中です。

10:00～12:00

ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ ・ フラワーアレンジメント
写経 ・ 布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30

パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ 笑いヨガ ・ おえかき ・ 陶芸
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川