

南部・東部地区 「香風会」

だれもが自分らしく、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための、地域の「支え合い活動」。生活支援コーディネーターが、各地域の支え合い活動を紹介していきます。皆さんも支え合い活動に参加してみませんか。

今日は、南部・東部地区の「香風会 お茶っこ会」の活動を紹介します。



生活支援コーディネーター
小野憲幸さん

お茶っこ会は、平成29年4月から、毎週水曜日に地域内の空き店舗で開催しています。毎回15人から20人の方が、会場まで歩いて参加しています。

毎回ダンベル運動を行い、そのほかに、創作活動、食事会、運動、勉強会など、活動内容を決めて定期的に行っています。

雰囲気がとても良く、笑顔がたえません。



◀食事会では、筍づくしの料理を楽しみました

「香風会」を立ち上げたきっかけ

きっかけは、東日本大震災以降、自宅に閉じこもりがちの人が多くいて、少しでもみんなで集まれる場所を作り、楽しく過ごしたいと思ったからです。

香風会は、近所に集まれる場所がなく、公民館を利用していたが、距離があるという声があがりました。

そこで、近所にある空き店舗を、家人の許可、町内会の協力を得て、集会所代わりに活用しています。

代表 中野さん

☎長寿社会課地域支援係 ☎364-1204



あなたの身近に美味しい食材
みんなで食べて元気な塩竈

食育
だより

第2期塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」

塩竈市食生活チェックシート～高齢期の低栄養～

今、若い世代の生活習慣病が課題となっている一方で「高齢期の低栄養」が注目されています。平成28年度国民健康栄養調査では、65歳以上の約6人に1人が低栄養であることが発表されました。低栄養を予防するためには、食事の量だけでなく、内容を見直すことも大切です。

今回は「高齢期の低栄養」について紹介します。

「低栄養」チェックリスト☑

- 食欲が低下している
- 食べる量や食事の回数が減ってきた
- 肉や魚、卵を食べることが減った
- 噛みにくい、飲み込みにくい、入れ歯が合わないと感じる
- 体重が減ってきている

1個でも当てはまったら要注意！

低栄養とは

健康な体を維持するために必要なエネルギーやタンパク質が不足している状態のことをいいます。

予防には「タンパク質」

タンパク質は、筋肉や臓器、血液など、体を作るもとになる栄養素です。低栄養を予防する上では、欠かせません。主菜となる肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれています。

おいしおがま食育だより

検索

☎保健センター ☎364-4786