

第161号 令和3年10月1日 地域に集う、みんなの笑顔



小佐野公民館だより



発行責任者 佐藤貴之(所長/公民館長) 【☎】 23-5037 【FAX】 23-1529



かんりえいようし
管理栄養士

まさき

の食トレワンポイント(食欲の秋編)



さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
かな	ぶら	く	ゆうにゆう	さい	いそう		も	まご	いず	だもの
動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミン類が豊富	細胞などの材料として、適度な油脂分が必要	体をつくるもとになる動物性たんぱく質の代表格	たんぱく質、カルシウムが豊富	ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富	低エネルギーでミネラル、食物繊維が豊富		糖質豊富でエネルギー及びビタミン、ミネラル補給に	良質なたんぱく質の代表で、調理法もいろいろ	たんぱく質のもととなるアミノ酸が豊富	ビタミン、ミネラルがたっぷり

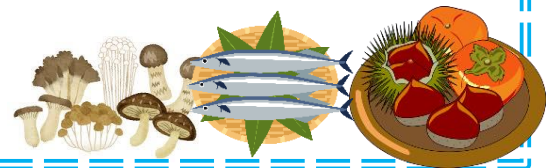
たくさんのおいしい食べ物がありますが、偏った食事をすると健康には良くありません。

10食品群のうち5～10食品群を毎日摂るとフレイルになりにくいと言われています。

特に魚・肉・牛乳・卵・大豆製品は、たんぱく質が豊富にありますので、どれかは毎食欠かさず食べましょう。

また、ご飯・麺類などの主食も忘れずに食べましょう！

たくさんのお食事をバランス良く食べて健康になりましょう！



かまいしエール券

令和3年10月1日から再販売します。

1人1冊

(1回目に購入した人も購入可能です。)

*詳細は、9月15日の「広報かまいし」
をご覧ください。

健康診断及び大腸がん検診を追加実施

追加日程 令和3年10月11日(月)、12日(火)、13日(水)

受付時間 9時～11時、13時～14時30分

場 所 シープラザ釜石

○当初、予定していた健康診断、大腸がん検診も実施します。

【大腸がん検診の追加申込み期間】

令和3年10月29日(金) 8時30分から17時15分
(土、日祝日を除く)の間に下記までにお申し込みください。

○問い合わせ 市健康推進課成人保健係 (☎22-0179)



防災週間(小佐野小学校)



9月6日、小佐野小学校が避難訓練を実施し、1年生から6年生までが決められた場所を目標に避難しました。

皆さんも日頃から、地震、大雨、川の氾濫など自然災害が発生した時の避難を考えておきましょう。



保健師あやちゃんからの一言！



今年の健診結果はいかがでしたか？

「前までは A だったのに B や C の項目が増えてきた！」と感じていませんか？

生活習慣病は自覚症状が現れないまま、静かに進行していくため、気付かないうちに重症化する場合があります。

適度な運動を日常の中に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避していきましょう。

普段あまり運動しない人は、手軽に始められるウォーキングがおすすめです。

三密を避けて少人数や 1 人で行えますし、準備するものも少ないです。

身近な場所で、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から始めてみましょう。

「プラス 10 分の運動」を普段の生活に取り入れ、継続することで筋力の維持・向上、免疫力アップ、ストレス解消など、様々な効果が期待できますよ！



10月 センター行事

参加される場合は、マスクの着用、検温、消毒にご協力下さい。



認知症予防講話及びもの忘れ相談会 10/25(月) 9:30~11:30 コミュニティ会館
(先着 20 人/事前の申し込みが必要です。)



はまゆり健康づくり教室 10/25(月) 14:00~15:00 コミュニティ会館
(申し込みが必要です。)



地域サロン『よったんせ』 10/28(木) 13:30~15:00 コミュニティ会館



健康そうだん(土日を除き随時対応) コミュニティ会館

*コロナ感染の状況により、電話での相談になる場合があります。



【編集・発行】小佐野公民館(小佐野地区生活応援センター/小佐野コミュニティ会館)

【住所】釜石市小佐野町 3-4-25

