

金婚式を迎えるご夫婦の参加を募集します

9月27日(金)に開催予定の「金婚・米寿をお祝いする会」で、金婚式を迎えるご夫婦をお祝いします。金婚・米寿をお祝いする会へのご参加には、申し込みが必要です。

対象者 昭和49年9月1日から昭和50年8月31日までの間に婚姻し、夫婦ともに健在である方
申込期限 7月31日(水)



▲令和5年度実施の様子

健康福祉課 福祉係 ☎79-0910

献血のお知らせ

人間の生命を維持するために欠くことができない血液は、人工的につくることができず、長期保存もできません。病气や手術などで血液を必要としている多くの患者さんを救うために、献血へのご協力をお願いいたします。

日時 6月13日(木)
10:00~12:00
13:15~15:30
場所 東庄町役場1階ロビー



健康福祉課 保健衛生係 ☎79-0911

「青馬の里」の施設利用再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響や、東庄中学校の大規模改修工事のため、青馬の里の利用を休止していましたが、令和6年4月より施設の利用を再開しています。(なお、中学校の行事予定により施設の利用が制限される場合があります。)



▲青馬の里

場所 東庄町青馬1756番地 東庄中学校校内
利用日 年末年始(12月28日から1月4日)を除く毎日
9:00~22:00
利用申込方法 保健福祉総合センター内福祉係へ申請書を提出してください。利用日の3か月前より申し込みができます。

健康福祉課 福祉係 ☎79-0910

広告

東庄町商工会・東庄町商店連盟共催

令和6年7月1日(月)~7月25日(木)



中元大売出し2024



期間中に満点カードでお買い物をすると抽選で3,000円の「加盟店共通商品券」が当たる!?

※満点カード1枚ご利用につき応募抽選券1枚進呈 ※1回のお買い物につき最大5枚まで応募可
※抽選の上、当選者には発送をもって発表とします。8月中旬予定

お問い合わせ：商工会/商店連盟 ☎86-3600

よく食べ、よく動き、 フレイルを予防しましょう

フレイルとは、筋力低下など、体の活動性の低下、認知機能の低下や気分の落ち込みなど、加齢により心身が老い衰えてしまう状態のことを言います。また、外に出ず、友人やご近所とのお付き合いをしなくなり自宅内に閉じこもりがちになることも含まれます。

フレイルの予防は、まずは、よく食べることです。肉・魚などのたんぱく質を必ず取り入れましょう。また、生活に必要な筋肉を減らさないように、体を動かし筋肉を増やしていきましょう。

POINT 01 食事でフレイル予防

フレイル予防に大切な「たんぱく質」

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋肉を作る量も減ってくるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。意識して摂取しましょう。

また、たんぱく質の摂取とともにさまざまな食品をバランスよく摂取することも重要です。

01

1日に必要なたんぱく質量



※腎機能が低下しているなど、健康状態に不安がある方は、かかりつけ医に相談しましょう。

02

たんぱく質を手軽に補うコツ

いつもの料理に、下記のような食材を追加すると、手軽にたんぱく質を補うことができます。



このような料理にプラスしましょう!



★料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品を常備しておく便利です。

より詳しくたんぱく質の目標量を知りたい方、食事のことでお困りごがある方は、健康福祉総合センター 管理栄養士にご相談ください。



03

たんぱく質アップ 簡単レシピ

サラダチキンとトマト枝豆そうめん



そうめんのにのせる具は、鯖缶、納豆、卵などもおすすめです。

POINT 02

運動でフレイル予防

運動によるフレイル予防には3つのポイントが重要です。

01

“好きなことをするために歩く” を心がけて

- ・誰かとおしゃべりしながら歩く
- ・好きなものや風景を撮りに歩く
- ・犬の散歩のため歩く
- ・習い事などに歩いて行く

02

人とのつながりを大切に

「定年退職」「けが・病气」などがきっかけで、人とのつながりは希薄になりがちです。ちょっとした工夫で交流の機会を増やしてみましょう。

03

趣味や地域コミュニティを楽しむ

- ・趣味の活動の幅を広げる
 - ・地域の活動に参加してみる
- 各地区で住民の方が自主的に集まり、「こじゅりん体操」をやっているグループや、各種運動教室が開催されています。 ※詳細は広報5月号5ページをご覧ください。

健康福祉課 保健衛生係 ☎79-0911