

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)

2024年(令和6年)春号

包括野上 だより



オレンジカフェやまびこ開催中!!



おりがみで季節の飾りを作って、
ご自宅に持って帰っていただいで
います。

特別養護老人ホームくさどのやまびこで、
オレンジカフェやまびこを開催しております。
工作をしたり歌をうたったり、コーヒーを飲
みながら若い頃を振り返り、いろいろなお話
をする時間もあります。

地域のボランティアさんにもご協力いただき、
皆で楽しい時間を過ごしています。

初めての方でもお気軽にご参加ください。

ボランティアさん、包括野上職員一同皆様
のご参加お待ちしております!!



ボランティアさんによる紙芝居を
鑑賞しました。演出が素晴らしく
参加者の方は聞き入り、笑顔が溢
れていました。



低栄養に気をつけましょう



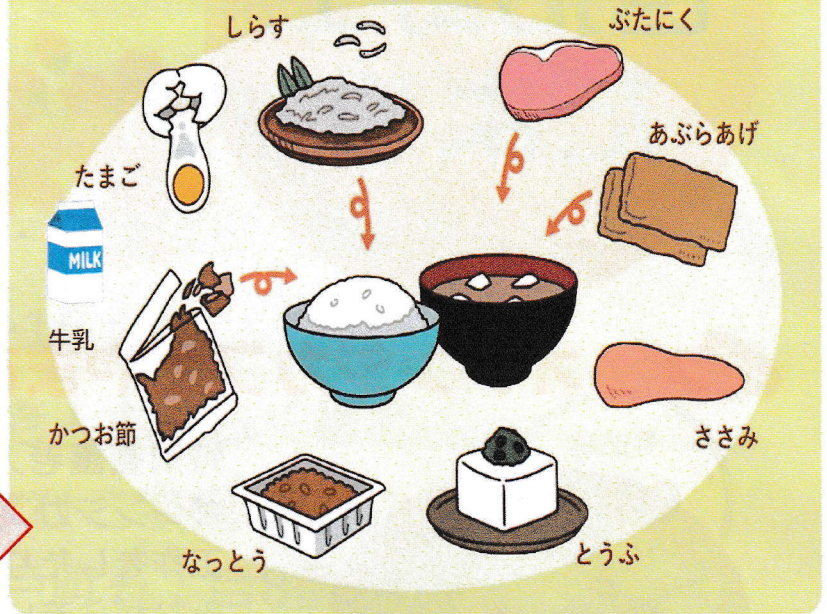
こんなことはありませんか？

- ・食べる量が減ってきた
- ・肉・魚・卵をあまり食べていない
- ・食欲がわかない
- ・買い物・食事の準備が負担に感じる
- ・歯や歯ぐきが痛くてしっかり噛めない

シニア世代は、「低栄養」の状態に陥りやすくなるため、たんぱく質をしっかり摂りましょう。

低栄養を予防する食事のポイント

たんぱく質をプラスワン！



10食品群チェックシート 低栄養予防、改善にお役立てください

1日に食品群 7つ以上をめざしましょう！

色のついている食品群は「より多くのたんぱく質」が含まれています。少量でも構いません。「色々食べ」をして、低栄養をふせぎましょう

合言葉	さ	あ	に	ぎ	や	か(に)	い	た	だ	く	○の合計
	魚	油	肉	牛乳	野菜	海草	芋	卵	大豆	果物	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

・主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、その日に食べた食品群に○を入れましょう