

食事のバランスをとることって難しいな



▲バランスガイドについて
学習する健康推進員（水口社会福祉センター）

問い合わせ

健康推進連絡協議会事務局（健康推進課内）

☎65-0703 FAX 63-4591

バランスのとれた食生活を

今のままでいいのかな？



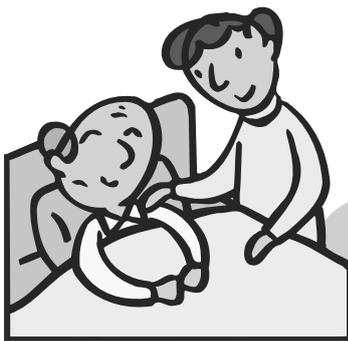
『食事バランスガイド』とは1日に何をどれだけ食べたらよいかを具体的に示している目安です。

- ・毎日、朝ごはんを食べない
- ・夕ごはんはおにぎりだけで済ます
- ・好きな物だけを食べる

こういう声をよく耳にしますが皆さんはいかがですか？
私たちは、バランスのとれた食生活をおくるために「食事バランスガイド」の講習を受けました。ここで学んだ内容を今後、地域で行う活動に活かしていきます。
「バランスガイド」に興味をもたれた方は左記までお問い合わせください。

介護予防をはじめまひょう！

◎地域支援事業
(介護予防事業)について



自分の住み慣れた地域でいきいきと生活し、介護が必要な状態にならないように、特定高齢者(要介護状態になるおそれがある高齢者)や一般高齢者(元気な高齢者)に対して、いろいろな取り組みを行っています。それが地域支援事業です。今回は、その中の介護予防事業についてお知らせします。

特定高齢者への事業

- ◎地域包括支援センターがご本人と相談しながら、その人に合わせて介護予防サービス計画を作成します
- ◎運動機能を高めたり、軽度認知症の教室や訪問などのサービスを提供します

一般高齢者への事業

運動機能や口の中の機能が低下しないよう、また認知症にならないよう健康教育、健康相談などを行います

問い合わせ 介護福祉課 介護予防認定係 ☎65-0697・0699 FAX 63-4085