

令和7年度 「シルバーの日」の取組み

毎年10月は「シルバー人材センター事業普及啓発月間」として、全国のシルバー人材センターでさまざまな行事が行われます。

当センターの実施期間 「10月1日(水)～11月30日(日)」 予定

広く地域への広報活動を行います。また、例年通り各地域でのボランティア活動を実施します。

地区長さん、班長さんをはじめ、会員の皆様の積極的な参加をお願いします。

子育て支援講習 のご案内

開催日 11月11日(火)～14日(金)
(4日間)

締切日 10月28日(火) 12:00まで
事務局にお電話ください。

※ピッコロ(一時預かり施設)で就業を希望する会員の皆さまはぜひ受講してください。

第4回スマートフォン(スマホ)教室 開催のお知らせ

ご好評いただいている「スマホ教室」を今年も開催いたします。

日程 10月～12月 の4日間8講座

講座 体験編・入門編・アプリ・インターネット・LINE(ライン)4講座

詳細はこの封筒に同封しています。
たくさんの方のご参加をお待ちしています。



保健師さんに聞きました



カルシウムを積極的に摂りましょう

年齢を重ねると骨量(骨密度)は低下し、骨粗しょう症のリスクが高まります。骨粗しょう症は、女性だけでなく男性にもみられ、骨折の危険性も増加します。骨粗しょう症を予防するためには、適度な運動やバランスの良い食事、カルシウムの摂取が大切です。

カルシウムを多く含む食品は、乳製品では牛乳やチーズ、ヨーグルト、大豆製品では豆腐(木綿豆腐)や納豆、魚介類では骨ごと食べられる煮干しやしらす、桜えび、野菜・海藻類ではひじきや水菜、小松菜、切り干し大根などです。乳製品に含まれるカルシウムは、体内での吸収率が高いといわれていますので牛乳やチーズ、ヨーグルトなどを毎日摂りましょう。豆乳を飲んでいる方もみえますが、カルシウム量は牛乳に比べるとかなり少ないです。

また、飲酒量が多いと骨の形成を障害し骨粗しょう症のリスクを高めますので、飲酒は控えめにしましょう。

骨粗しょう症の心配がある方は、かかりつけの病院で相談しましょう。

