

*******ゆうゆう会 各地区のご紹介*******

今回は鐘ヶ江地区のゆうゆう会の自主活動にお邪魔しました！



鐘ヶ江地区のゆうゆう会に清力保育園児の訪問がありました。ゆうゆう会に来られた方は「保育園のお遊戯会を見てみたい」と楽しまれました。

毎年、清力保育園の年長組の園児・三又小学校6年生・筑後警察署大川警部交番との交流をされています。

コロナ禍になり、ゆうゆう会を中止されていましたが、4月から活動再開され、今回は久しぶりの園児訪問でした。

以前各コミュニティセンターでゆうゆう会をされていた頃から毎回、食進の方々とボランティアの方々でお弁当を作られています。

お弁当300円+おやつ100円の徴収がありますが、皆さん楽しみにされています。

ボリュームたっぷり
カラフルなお弁当



*******ご存じですか!?「フレイル」*******

「フレイル」とは健康な状態と要介護状態の中間の状態をさします。



フレイル予防3つのポイント

栄養 健康 社会参加

- とくにたんぱく質の摂取を
- 一日三食
- 栄養バランスよく

- ウォーキング
- 筋トレ
- ストレッチ

- 人と話す機会を持つ
- 人につながる場所を持つ
- 電話やネット通信なども活用する

毎日7品目以上の食品を食べよう
合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」



たんぱく質を摂ろう！

高齢者が1日に必要なたんぱく質量の目安として、1.0~1.2g×体重(kg)が推奨されています。フレイル予防のためには、体重が50kgの人なら1日に50~60g必要です。

手のひらに乗る量が目安です



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

みそ汁に少しの牛乳を加えると、たんぱく質とカルシウムが効率的に取れます。うま味も増して減塩にもつながります。お試しあれ！

