

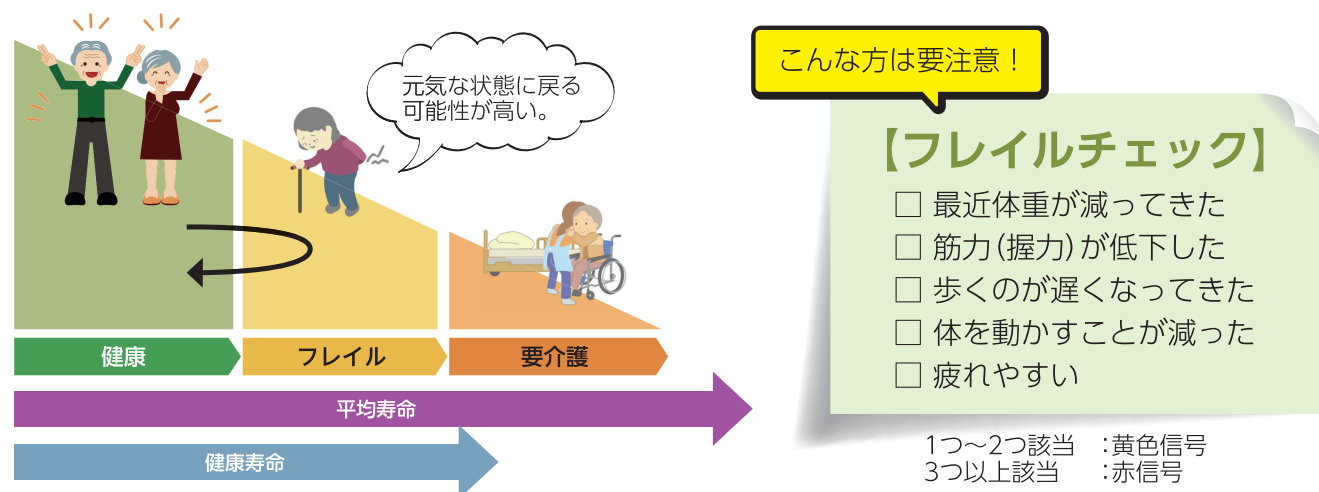
高齢期の食生活のポイント

～メタボ予防から
フレイル予防も意識して！～

「フレイル」とは、健康な状態と介護が必要な状態の間

介護はまだ必要ないけれどなんとなく体調が悪かったり、食が細くなって体重が減ってきたり、足腰に自信がなくなってきた状態です。

加齢に伴う食欲・活動量の低下、社会参加の減少が重なり起こるとされています。



フレイル予防の3本柱

栄養

運動

社会参加

<フレイル予防のための食生活のポイント>エネルギーとたんぱく質をしっかりとって**低栄養**を予防する！



多様な食品をまんべんなく食べているか「10食品群」でチェック

「毎日食べる」が1点で、それ以外を0点とし合計10点満点で評価します。

しっかりとれている人ほど、フレイル予防、介護予防につながります。

7点以上が目標です。

1～3点は赤信号です。低栄養になるリスクがあります。

毎日つけるとより習慣的に不足している食品がわかります。

◆10食品群チェック

①肉類	☐	⑥緑黄色野菜	☐
②魚介類	☐	⑦海藻類	☐
③卵類	☐	⑧いも類	☐
④大豆・大豆製品	☐	⑨果物類	☐
⑤牛乳	☐	⑩油脂類	☐

幼稚園で子育て広場を開催します

2歳以上の幼児を対象に子育て広場を開催します。幼稚園で気軽に取り組むことができる遊びを親子で一緒に楽しみませんか。今年度は、2回実施を予定しています。それぞれの日程に参加が可能な人は、次のQRコードからお申込みください。1回だけの参加も可能です。

▶日時:

《第1回》幼稚園での子育て広場

【花園幼稚園】9月5日(木) 10:00～11:00(9:45～受付開始)

【宇土幼稚園】9月10日(火) 10:00～11:00(9:45～受付開始)

《第2回》運動会のかけっこへの参加

【花園幼稚園】10月10日(木) 10:00～11:00(9:15受付開始)

※10時頃にかけっこの出番があります。

【宇土幼稚園】10月20日(日) 10:00～11:00(9:30受付開始)

※10時頃にかけっこの出番があります。

【駐車場】花園幼稚園:花園コミュニティーセンター駐車場

【駐車場】宇土幼稚園:鶴城中学校裏駐車場

▶場所

【花園幼稚園】第1回:花園幼稚園 第2回:花園幼稚園園庭

【宇土幼稚園】第1回:宇土幼稚園 第2回:宇土幼稚園園庭

▶料金:無料

☎花園幼稚園 ☎(22)0031

☎宇土幼稚園 ☎(22)0326



▲花園幼稚園
申込フォーム



▲宇土幼稚園
申込フォーム

特別児童扶養手当を支給します

特別児童扶養手当の支給には申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

▶対象:20歳未満の法令で定められた程度の障がいの状態にある障がい児を監護、養育する父母など

▶手当額:1級月額 55,350円
2級月額 36,860円

☎福祉課 障がい者支援係

☎(27)3318

障害児福祉手当を支給します

障害児福祉手当の支給には申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

▶対象:身体や精神に重度の障がいがあるため、日常生活で常時介護が必要な在宅の20歳未満の人

▶手当額:月額15,690円

☎福祉課 障がい者支援係

☎(27)3318

「子育て講座」を長浜福祉館にて開催します

月に1回、子育て講座を実施しています。9月の講座は、親の学び「子育てについて共に学ぶ」です。当日参加された人は手形アートづくりがあります。お弁当や軽食をご持参いただき、午後までゆっくり過ごしていられませんか？

参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

▶日時:9月30日(月)

10:00～11:30

▶場所:長浜福祉館

▶料金:無料

▶対象者:0～3歳までの乳幼児とその保護者

▶定員:10組程度

▶申込方法:電話での申し込み

※事前予約制、先着順

☎つどいの広場

☎(22)2408

児童センターに遊びにきませんか

親子ふれあい広場を開催します。手遊び、運動遊び、リズム遊び、おしゃべりタイムなどを行っています。自由参加・申込不要です。

▶日時:9月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)

11:00～11:30

▶場所:宇土市児童センター

3F プレイルーム

▶料金:無料

▶対象者:未就学の親子

☎児童センター

☎(23)3303

