

10月の行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	7日(水)	レッツスマホ	11:00~		1	2	3
午前	14日(水)	なんでも相談会	13:00~		区老連ディスコン	百歳体操	
	14日(水)	レントゲン撮影&講話	13:00~				
	15日(木)	コロナに負けない食生活	13:30~				
	21日(水)	お金に関わるトラブル対策①	13:30~				
午後	22日(木)	頭の体操に脳トレ!	13:30~		絵手紙(山びこの会)	折り紙	大正琴
	23日(金)	楽しい色々アート講座①	13:30~				
	27日(火)	男の体操教室①	13:30~				
	29日(木)	転倒・骨折予防運動	13:30~				
	30日(金)	防災グッズを作ろう	13:30~				
午前	4	5	6	7	8	9	10
	休館日		百歳体操 園芸ボランティア	レッツ スマホ	区老連ディスコン	百歳体操 手芸	
午後			書道①	区老連手芸 レッツ スマホ	俳句	区老連会長会	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	休館日		百歳体操 園芸ボランティア		区老連ディスコン 絵手紙	百歳体操	健康体操
	午後		書道②	太極拳 レントゲン 撮影&講話	絵手紙(山びこの会) コロナに負 けない食生活	水彩画	大正琴
午前	18	19	20	21	22	23	24
	休館日		百歳体操 園芸ボランティア		区老連ディスコン	百歳体操 手芸	
午後			書道①	お金に関わる トラブル対策	頭の体操に 脳トレ!	生花 英会話 楽しい色々 アート講座	
	25	26	27	28	29	30	31
午前	休館日		百歳体操 園芸ボランティア		区老連ディスコン	百歳体操	
	午後		男の体操 教室 書道②	太極拳	転倒・骨折 予防運動	防災グッズ を作ろう	

爽そうらい頼らいやカメラの祖おぢいふ渡わたし船
青銅の地蔵の屋根や晩夏光
歩道橋渡る人煮き残暑かな
頬杖でひとりごとなど秋風鈴
案内板行事もなくて秋彼岸
房枝

佳奈 多華子 千景 弘子

今月の俳句紹介

大正俳句会 富田先生選

【区老連通信】

- ★区老連ウォーキング
10/10・24(土) 9:00~ 区役所噴水前集合
- ★区老連コーラス 当面の間お休みです。
- ★区老連手芸 10/7(水) 13:00~14:00 会議室②
- ★区老連ディスコン
10/1・8・15・22・29(木)
10:00~11:00 多目的ホール
- ★区老連ボウリングクラブ
当面の間お休みです。
- ☆次回 会長会議 10月9日(金)
午後1時30分~2時30分
老人福祉センター内 会議室②

健康に役立つ栄養士のコラム「食事はバランス良くとりましょう」

年齢を重ねると体のさまざまな機能が低下してきます。そうすると「体を動かすことが少なくなる」「食が細くなる」「食の好みが変わる」などで栄養のバランスが偏り、摂取エネルギーが不足して低栄養状態に陥りやすくなります。病気・介護を予防する、抵抗力・筋力の低下を防止するためにバランスの良い食事です。いろいろな食品をとり、毎日をイキイキと過ごしましょう!

☆毎食、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食とりましょう☆

【主菜】
主に体(筋肉・血液・骨等)を作る
肉・魚・卵・大豆製品など
たんぱく質を多く含む
食品・料理

【主食】
主に体を動かすエネルギー源になる
ごはん・パン・めんなど炭水化物を
多く含む食品・料理

【副菜】
主に体の調子を整える
野菜・いも類・きのこ・海藻など
ビタミン、ミネラル、食物繊維
を多く含む食品・料理



*主食1品、主菜1品、副菜1~2品をとるようにしましょう。
*牛乳・乳製品、果物は、食事や間食など1日のどこかでとりましょう。
*できるだけいろいろな食品をとり入れましょう。

毎食整えることが難しいときは、無理をせず楽しみながらおいしく食べましょう! (大地の会 管理栄養士)