

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(13)

地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとり、高齢者の支援をします。「認知症や介護予防について知りたい」「退院後の生活が心配」「介護サービスについて知りたい」などお気軽にご相談ください。今回は、「フレイル予防三本柱②栄養について」について紹介します。

必要な栄養を

しっかりとるために
毎食、タンパク質の多い肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食べるようにしましょう。また、1日のうちに1回、牛乳・乳製品を取り入れましょう。タンパク質を多く含む食材を1回に食べる量の目安としては、片手にのるくらいです。
タンパク質を手軽に
より多くとる工夫
・味噌汁やスープに、肉や卵
・豆腐を加えてみましょう。
・ヨーグルトやプリンなど、間食でもタンパク質が多いものを選びましょう。
・調理の手間なく食べられる、缶詰や冷凍食品など、「あと1品」に便利なものを常備しておきましょう。
今回は、「フレイル予防三本柱③運動について」です。

タンパク質は

十分取れていますか

高齢になると、食事が少なくなり、あっさりしたものを好む傾向があるため、気づかないうちに栄養が足りない状態になることが少なくありません。特に肉や魚などのタンパク質が不足しがちと知られており、不足することで筋肉量が減少しからだを動かす機能が低下する恐れがあります。

令和5年度八街市スポーツ・レクリエーション祭

グラウンド・ゴルフ大会

9月13日(水)

(予備日9月15日(金))

集合 午前8時30分

試合開始 午前9時

参加資格

市内在住・在勤の方

費1人200円

参加申込書に参加費を添えてスポーツ振興課に申し込み。

8月19日(土)

スポーツ振興課

(スポーツプラザ内)

443・1465

介護予防リーダー養成講座を開催

9月5日(火)・15日(金)・28日(木) (全3回)

午後1時30分～4時20分予定

総合保健福祉センター
八街市の現状、介護予防リーダーについて高齢者の特徴、介護予防のポイントと実践についてなど

市内在住の方
講座修了後、地域で行う高齢者の方の集まりで活動できる方

3回すべてに受講できる方

20人(申込順)

申込開始日 8月1日(火)

地域包括支援センター

443・1207

やちまた環境フェアを開催

地球温暖化対策など環境について学びませんか。

8月20日(日)

午前10時～11時30分

中央公民館

廃食用油を利用して「ふりふり石けんづくり」体験学習

環境課

443・1406

令和5年度就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

病気や、やむを得ない事由により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除されたお子さんなどに対して、高等学校に入学する際、中学校を卒業したお子さんと同等以上の学力があるかどうかを認定するために

8月19日(土)の八街ふれあい夏まつりに伴う交通規制のため運行ルートの一部変更します。

休止するバス停

けやきの森公園

(市街地循環・南コース)

中央中学校前(西コース)

中央公民館(西コースのみ)

443・1114

443・1114

443・1114

443・1114

443・1114

443・1114

443・1114

443・1114

443・1114

443・1114

443・1114

「原爆被災の日」に黙とうを

8月6日は広島、8月9日は長崎に原爆が投下された日です。両市においては、原爆死没者の慰霊ならびに平和祈念の式典が行われます。

この式典は、全世界に向けて核戦争の悲惨さと核兵器の廃絶を訴える「平和宣言」を行うとともに、広島に原爆が投下された8月6日午前8時15分および長崎に原爆が投下された8月9日午前11時2分に、原爆死没者に追悼の意を捧げるとともに世界恒久平和の実現を祈念するため、平和の鐘を合図に1分間の黙とうを捧げることになっています。

この時間にあわせて黙とうをして犠牲者のご冥福をお祈りしましょう。

社会福祉課

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

443・1622

八街市子ども・子育て会議の委員を募集

市では、子どもの福祉に関する事項を調査審議する合議制の機関として「八街市子ども・子育て会議」を設置しています。

この会議では、子育て支援に関する幅広い分野の方から意見を伺うため、会議の公募委員として参画していただく委員を募集します。

応募資格
・市内在住、在勤、通学の方
・八街市の職員、議会議員でない方
・2つ以上、八街市の審議会などの委員に公募により委嘱されていない方
・暴力団などと密接な関係の有さない方
・平日昼間の会議に参加できる方

募集人数
2人以上

任期
令和5年12月1日～

選考方法
選考委員会が、次の項目を審査し選考します。
・応募の動機
・市民活動、児童福祉に関する活動の経歴
・現状と課題の把握
・理解力・提案力・目標

※応募書類は返却しません。

子育て支援課

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

443・1693

記号の見方 時日時 場会場 内容 対対象 定定員 費用 用申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ

FAX 444・0815