

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(31)

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、「高齢者の栄養」についてです。

低栄養状態に注意しましょう

65歳を過ぎたら、メタボ対策から低栄養対策へと徐々に切り替えましょう。低栄養予防には、たんぱく質の摂取が重要です。たんぱく質を上手に摂るためには、1日1回肉類を食べ、3食のうちどこかに魚類、卵、乳製品、大豆製品をプラスしましょう。

たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・ヨーグルトやプリンなど、間食でも補給しましょう。
- ・食パンはハムチーズトーストや、牛乳・卵に浸して焼いたフレンチトーストで食べましょう。
- ・コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテを飲みましょう。
- ・缶詰や冷凍食品（えだまめなどでもよい）を常備する。

毎日食べたい10食品群

多くの食品をとることは、栄養素の複合効果により、身体機能や筋肉量を維持することにつながります。毎食のごはん、パンなどの主食に10の食品群のうち、7食品群以上を食べましょう。

10食品群の覚え方は「さあにぎやかにいただきます」です。

地域包括支援センター
北部地域包括支援センター
☎ 443・1207
☎ 488・6393

10食品群一覧

- さ さかな
- あ あぶら
- に にく
- ぎ 牛乳・乳製品
- や 緑黄色野菜
- か 海藻
- い いも
- た たまご
- だ 大豆製品
- く くだもの



コーヒーの淹れ方教室

お家で飲むコーヒーをおいしく楽しく

ご家庭で飲むコーヒーを一層おいしく楽しく召し上がっていただくために、プロの淹れ方の実演とコーヒーのいろいろな知識を学び、一人ずつ実践します。

☎ 2月22日(土)
午前10時30分～正午
☎ 南部老人憩いの家 講師

ノルディック・ウォーク教室の参加者募集

2本のポールを使って歩き、無理な負荷なく全身運動ができるノルディック・ウォーク。運動不足解消、体力向上のため、ぜひ参加しませんか。

☎ 2月9日(日)(雨天中止)
午前9時～11時
☎ スポーツプラザとその周辺
☎ 原則、市内在住・在勤・在学の方
☎ 10人程度(先着順)
☎ 無料

八街書道会・八街市教育委員会共催

「書道芸術院展八街書道会展」を開催

第78回書道芸術院展(東京都美術館開催)に展示される作品の一部を鑑賞できます。また、ワークショップも同時開催します。

☎ 3月6日(木)～30日(日)
午前9時～午後4時30分
(月曜日休館、30日は午後)

秘密基地カフェ Spoon
店長 高野氏

☎ 市内在住で60歳以上の方
☎ 6人(先着順)
☎ 1人600円

☎ 2月6日(木)午前9時から電話または窓口で申し込み。
※自然災害、感染症などにより予定を変更する場合があります。

☎ 南部老人憩いの家
☎ 445・2976

☎ スポーツ振興課に電話で申し込み。

☎ 歩きやすい服・靴、手袋、帽子、飲み物、ポール(お持ちの方)、リュックサックなど
☎ ポールは貸し出しします。
☎ 荷物各自で管理をお願いします。

☎ スポーツ振興課
☎ 443・1465

山田台郵便局での証明書交付事務終了のお知らせ

山田台郵便局において、住民票の写しや印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、税証明書などの交付事務を3月31日(月)で終了します。

4月1日(火)以降の各種証明書の取得は、市民課窓口で申請できるほか「郵便申請」「マイナンバーカードを利用したコンビニ交付」「LINE申請」をご利用ください。

☎ 郵便申請・LINE申請は別途返信郵送料が必要です。
☎ マイナンバーカードを作成希望する方は、市民課で申請補助サービスを行っています。

各証明書の取得方法及び料金(1通あたり)

種類	郵便申請	コンビニ交付	LINE申請
住民票の写し(全員・個人)	300円	200円	300円
印鑑登録証明書	-	200円	300円
戸籍証明書(謄本・抄本)	450円	-	-
除籍謄本・抄本、改製原戸籍謄本・抄本	750円	-	-
戸籍の附票の写し	300円	-	-
税証明書	300円	200円	300円

お問い合わせ先
住民票・戸籍証明関係 市民課
☎ 443・1120
税務証明関係 税務課
☎ 443・1116

第48回八街市社会教育振興大会を開催



気象予報士 くぼてんき氏

社会を明るくする運動in八街 発表者 市内の児童・生徒 記念講演 演題 わがまちの防災
くぼてんき氏 講師
☎ 気象予報士 くぼてんき氏
☎ 無料

☎ 2月15日(土) 午後1時～
☎ 中央公民館
☎ 開催内容
社会教育功労者表彰
作文発表
第1部
私の思い／八街っ子の主張
第2部
☎ 443・1464