



この地域に住んでよかった

助け  よしみ

よし み

吉 水

1月1日現在 <前月比>

65歳以上男	1,651人<+6>
65歳以上女	1,944人<-2>
高齢化率	20.56% <+0.04>

発行 吉身学区社会福祉協議会

吉身学区社協の各部会を開催しました

1月13日(水)広報部会、
19日(火)福祉部会を開催
しました。各部会では、今年
度の報告と次年度に向けての
課題を協議されました。



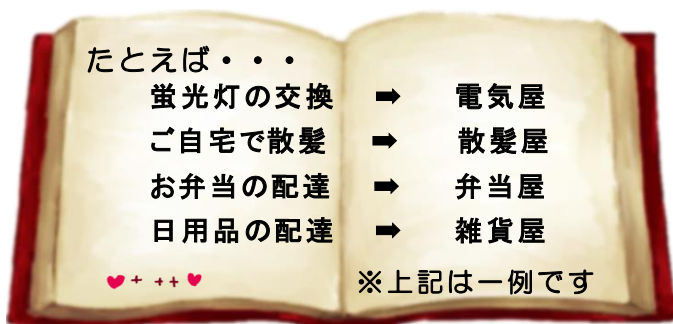
今年度は、コロナウイルス感染拡大防止で中止に
なった事業等もありましたが、みなさまのご協力の
もと一年を終えること
ができました。

ありがとうございました。



ご利用ですか? 「地域密着型便利帳」

吉身学区にお住まいの高齢者のみなさんが、
「ちょっと困った」時にご利用いただける「地
域密着型便利帳」を作成しています。吉身会
館に備えていますのでぜひご利用ください。



地域包括支援センター⑧ 食生活を見直してみよう

- ・食事量が減ったり、栄養のかたよった状態が続くと、
低栄養に陥りやすくなります。
- ・食べることは健康の基本です。低栄養を防ぐための生
活習慣を紹介します。

- ・1日3食、規則正しく食べましょう。
- ・からだを動かす習慣をつけましょう。メリハリのきい
た生活は、食欲を促すことにつながります。
- ・高齢者に不足しがちな栄養素をとりましょう。
【たんぱく質】肉、魚、牛乳、乳製品、大豆
【ビタミンC】いちご、みかん、キウイなどの果物、
緑黄色野菜やいも類
【ビタミンE】ほうれん草、かぼちゃ、うなぎ
【カルシウム】牛乳・乳製品、小魚、大豆、大豆製
品、ごま、ひじき、小松菜
【亜鉛】牡蠣、レバー、牛肉、ほたて、そば、うなぎ

- ・定期的に体重を量り、気づかないうちに体重が減って
いないかをチェックしましょう。
- ・食べられないときには、無理をしないようにしましょ
う。できることから、取り組んでみてください。

守山市地域包括支援センター(すこやかセンター内)

☎ 077 (581) 0330 担当: 櫻木

With コロナ時代に運動不足による
健康二次被害を予防するために・・・
**感染をしっかりと予防しながら
体を動かそう!**

日常生活を営む上での基本的生活様式

☐ まめに手洗い・手指消毒	☐ 3密の回避
☐ 咳エチケットの徹底	☐ こまめに換気
☐ 適切な生活習慣	
☐ 毎朝の体温測定・健康チェック	

(発熱や風邪の症状がある場合は無理せず)

ステップ1
座っている
時間を減ら
す

ステップ2
片足立ちや
スクワット
などの下肢
筋トレ

ステップ3
散歩や健康
体操など



無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やし
ていきましょう。病気や痛みなどがある方は、
かかりつけ医に相談してください。
スポーツ庁ホームページより抜粋

