

高齢者地域支援窓口 *2013年11月号*



ききょうだより

富士市五貫島175 介護老人保健施設ききょうの郷 内 65-2000

<http://kikyounosato.com/service/support.html>

11月の移動相談会の予定

開催場所	開催日	開催時間
☆ 田子浦地区文化祭 (田子浦中学校)	平成25年11月 3日(日)	9:00~13:00
◆ 田子浦まちづくりセンター (第一研修室)	平成25年12月 2日(月)	10:00~12:00
◆ 富士南まちづくりセンター (2F小会議室)	平成25年11月14日(木)	10:00~12:00
◆ 田子浦荘	平成25年11月20日(水)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (水戸島店)	平成25年11月15日(金)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (富士川成新町店)	平成25年11月 5日(火) 平成25年11月26日(火)	10:00~12:00

移動図書館 ふじ号

ききょうの郷 巡回予定



毎月第2土曜日 14:00~14:40

11月 9日 土曜日

12月14日 土曜日

富士南防犯パレードに参加

10月6日(日)秋晴れの朝、富士南防犯まちづくり総決起集会に救護班で参加させていただきました。

暑い中、パトカーと青パト隊に続いて、500名以上の参加者全員元気に富士南中学校までパレードしました。



ご飯と豆を食事に活かす！

という記事がそれぞれ新聞にあり、生きがいデイの中で勉強しました。
ご飯は穀類の中でも珍しい“粒で食べる穀物”で意識的にしっかりと噛むこと
(約30回以上)で小麦等の粉にして食べる穀物に比べて血糖値の上昇を穏やかにする効果があり、ダイエットにもプラス要素が多いそうです。
更に大豆製品を組み合わせる事でアミノ酸のバランスも
上昇し理想的になるそうそうです。※例) 納豆ごはんや赤飯

豆類では大豆や落花生は「高たんぱく・高脂質の豆」、
小豆・金時豆・白花豆・ひよこ豆・レンズ豆は
「炭水化物が多い豆」と豆により成分が異なるそうです。



- ・豆+白米(赤飯、豆ごはん)でアミノ酸バランスが向上
- ・同じ重さの比較ではゴボウを上回る食物繊維(豆の入ったサラダ)
- ・ビタミンやミネラルが豊富なので煮込みや炒め物に加えると◎
(カルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄・亜鉛などが豊富)

食欲の秋。新米とお豆で美味しく健康づくり。いかがでしょう？

転ばん教室 開催中



富士南まちづくりセンターで開催中の教室。12月6日までの12回開催。

12月13日から3月までは田子浦まちづくりセンターで開催します。

ききょうの郷では上記2つの教室の運営を受託実施しています。

「転ばん教室」ではリハビリ専門職が“転ばない身体作り”の為の情報や知識を
学び、筋力UPの体操など身体の様々の“転ばん化”を一緒に進めます。

※他の会場でも開催しています。

「転ばん教室」にご興味ある方はお問い合わせください。(担当：地域包括支援センター)