元気がよか!

~「もちより BAR (場)」発足!~

誰かと一緒に食べるって嬉しい!

間= 小林市地域包括支援センター Tel 25-0707 小林市西部地域包括支援センター 16.27-2552 のじり地域包括支援センター Tel 44-2271 小林市社会福祉協議会 Ta 23-3466

市内において地域等で共食している 人(18歳以上)の割合 31.8%

※健康こばやし21 (第三次) の令和6年時データ

今後も各地域の核となる施設や場所を 中心としたイベントの開催も含め、出 かける機会や交流機会を増やし、市内 の共食率の割合増加を目指します。

もちより BAR (場) の特徴

① 代表者を決めない

② 食べ物・飲み物は 持ち寄り

③ 会費無料



とで、 生活リズムが整いやす る」「食事の約束があると、 一会話をしながら 心が元気になる」 自然に笑顔が生まれ 食欲が増進さ 食べるこ 栄養状 など は

> てはい 地域包括支援センター 食事をする時間を作っ きる場所です。 ゆっくりと過ごすことがで あります。気の合う仲間と、 を体感できる場所の もちより として、 新しいつながり かがでしょうか した「共食」 興味の の良さ てみ 9 がに

社会福祉協議会へご連絡

食事をする 食」が増えてきています。 不足や栄養バランスの偏 などにつながり 人で食事をする「孤 コミュニケー 共党か ショ

> をする機会がな 人や近所の人たちと一緒に の悪化を防ぐことにも 人暮らしで誰かと食事 人は、

世帯構造の変化に

いある人は

栄養バランスの摂れた食事を「朝・昼・夕 の1日3食」。よく噛んで食べることが大切です。 特に、朝食は体や脳に欠かせないエネルギー源で、 朝食を抜くと空腹感から昼食や夕食を食べ過ぎる ため、太りやすくなります。食事は家族そろって

食べることで、心の健康にもつながります。

子どもの頃の運動は、運動神経を刺激して 体の成長を促し、心肺機能や筋肉の発達により体 力を向上させます。「遊び」や「お手伝い」の中で、 体を動かしましょう。テレビゲームやスマホの長 時間利用は運動不足につながります。時間を決め て使用しましょう。

体の発達に重要な「成長ホルモン」は睡眠 中に多く分泌されます。毎日同じ時間にふとんに 入り、同じ時間に起きるようにしましょう。家族 みんなで生活リズムを整えることが重要です。テ レビやスマホなどは眠りを妨げるため、寝る直前 の使用はやめましょう。

子どもの生活習慣病率 は、肥満児の5~15 弥 と言われています

生活や運動不足、

の乱れがあります

健康状態は

窓は、大人になってもの時の生活習慣や

頃から正し

い生活習慣を身

を予防するなど、

子ども

日頃の生活から生活習慣病 生活習慣病を早期発見し、

あり、

大きな原因には、

連動不足、生活リズ大きな原因には、食、脂質異常症などが

糖尿病、

過ごすために、

健診などで

健康に

元気の午口

●問=こども課 Tel 23-4319

21

活習慣病が増加傾向にありりますが、近年子どもの生人の病気」のイメージがあ 生活習慣病は、 生活習慣病と聞くと 高血圧や

大切です。 健康をサポ 先して身につけ、 影響します ず ることが

からの健康状態にも大きる い生活習慣を親が 子ども

子どもの生活習慣病を予防しよう 睡眠の必要性~

福祉情報をお届けします

社会福祉協議会で行っている

「子育て支援」を紹介します!

1 みんなの子育て広場(子ども食堂)

子どもから大人まで誰で も利用できる食堂です 子どものみの利用も可能 です。地域の皆さんと一 緒に楽しく食事をしてみ ませんか。定期的に食育

イベントも実施しています。

(子ども:無料、高校生以上:200円程度の寄付)

3 ホームスタート

未就学児がいるご家庭に、 週1回2時間程度、無料 で子育て経験者が訪問し ます。子育ての不安を抱 えていたり、孤立しがち



な親子に寄り添って話を聞き、一緒に育児・家事など を行います。子育てのお悩みや困りごとなどお気軽に ご相談ください。

2 フードパントリー

高校生以下の子どもがい て、支援を必要としてい る家庭に、毎月1回食料 や生活用品を配布し、困 りごとの聞き取りを行っ ています。



友

※児童扶養手当や就学援助受給、非課税世帯のご家庭 が優先です

4 フードドライブ

食品ロス削減と、食を必 要とする人々への支援を 目的に、お米や野菜など 「地域の方々より寄付」頂 いた食品を、支援を必要 とされる家庭に渡したり



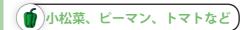
子ども食堂で活用しています。寄付できる人がいらっ しゃいましたらご協力をお願いします。

ヾジ活

旬の野菜を冷凍してベジ活

暑い時、頼りたくなる冷麺は、つゆに凍ったままのトマトやオクラなどを追加するとさっぱりと 野菜もたっぷり食べられます。ぜひ、試してみてください! 問 = 健康推進課 Tel 23-0323

野菜をおいしいまま冷凍する方法を紹介



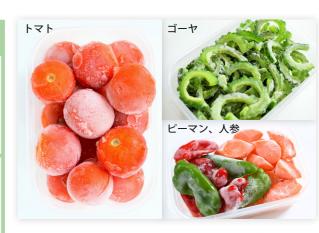
- ①洗って水分をよくふき取る
- ②使いやすい大きさに切り冷凍保存する

V)ほうれん草、アスパラガス、オクラなど

- ①洗って、熱湯で食べやすい硬さにゆでる
- ②使いやすい大きさに切ってしっかりと冷ました ら冷凍保存する



①石づきを取って食べやすい大きさにして冷凍保 存する



冷凍する時のポイント

- ①冷凍用保存袋に入れて平べったく凍らせると 新鮮さを保ったまま冷凍できます。
- ②保存してから1カ月をめどに使い切ってくだ さい。

問 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

33 KOBAYASHI 2025.8