

やっばい  
**元気がよか!**

地域包括支援  
センターってなに?

市の介護予防の取り組み第2弾

市内に2か所ある地域包括支援センターでは、介護や高齢者福祉の総合窓口として、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活が維持できるように支援を行っています。

困りごとの原因を一緒に考え、通いの場の紹介や必要に応じたサービスを提案し、再び自立した生活が

送れることを一緒に目指します。

通いの場合は「気軽に」「楽しく」みんなと一緒に時間を過ごすことができる場所です。参加することで、人との交流や趣味・生きがい、筋力の維持・向上につながり、介護予防にもなります。

ぜひ参加してみませんか。

—こんな通いの場があります—

**e-カフェ**

高齢者や認知症の方、地域の方など誰でも気軽に通える場所です

**ふれあいいきいきサロン**

自宅から歩いて行ける場所で趣味や体操などを行います

**ご近所カフェ**

ゆっくりコーヒーを飲んだり、本を読んだりして自由に楽しむ空間です

**パワーステーション**

筋力維持の体操やレクリエーションを行います



※困りごとや通いの場などについて、気軽に問合せ・相談ください

【問】 小林市地域包括支援センター（小林・内山を除く須木地区）Tel 25-0707  
のじり地域包括支援センター（野尻・内山地区）Tel 44-2271



福祉情報をお届けします

**社協タイムズ**

「福祉のまちづくり」を推進  
地区・校区社会福祉協議会

地区・校区社会福祉協議会は、小学校区などの広い対象地域で、地域や暮らしの困りごとが早期に発見・解決され、住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられる「福祉のまちづくり」を目的として活動している団体です。

主に、安心して生活ができる地域づくりや、高齢者などの健康づくり、子育てのしやすい地域づくりなどの活動を、地区や校区の実情に合わせてながら行っています。

現在、市内には小学校区単位で13団体、地区単位で8団体設置されています。

■設置されている地区（8団体）

西町1区、西町2区、西町3区、仲町区、真方1区、坂元区、南真方西区・緑町区、南真方東区・南真方区

■設置されている小学校区（13団体）

細野校区、三松校区、南小校区、東方校区、永久津校区、西小林校区、幸ヶ丘校区、須木中央校区、鳥田町校区、内山校区、紙屋校区、のじり校区、栗須校区

今年3月に、南小校区社会福祉協議会が発足しました



高齢者や障がいのある人、妊娠中の人などのちょっとした困りごと（電球交換、買い物、剪定など）を解決する「有償たすけあいサービス事業」の推進や、地域ニーズの把握・解決ができる体制構築などを目的に活動していきます。

【問】 ●長寿介護課：Tel 23-1140 ●市社会福祉協議会（本所）：Tel 23-3466

1日350gの野菜摂取で

**ベジ活!**

ベジ活コーナー パート①

**たべずにはいられない！  
野菜を食べるといいことづくし！**

皆さん、野菜を毎日食べていますか。成人は野菜を1日350g食べることが推奨されていますが、「準備するのが面倒」、「苦みや酸味が強くて苦手」などの理由で、食べるのが後回しになりがちです。

しかし、野菜を食べるといいことがたくさんあります。

やせ（野菜）をどっさい（たくさん）食べて、元気な体を目指しましょう！

①元気で強い細胞を作ってくれる！

野菜には、細胞の入れ替わりを助けてくれるビタミンAやビタミンC、葉酸が豊富に含まれています。

	働き・効果	おすすめの組み合わせ	調理の例
ビタミンA	<p>皮膚や粘膜をつくる材料になる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 乾燥肌やドライアイを防ぐ</li> <li>☑ 風邪をひきにくくなる</li> <li>☑ 下痢をしにくくなる</li> </ul>	<p>にんじん 油 ほうれん草 モロヘイヤ</p>	<p>にんじんしりしり ほうれんそうのごま和え モロヘイヤの味噌汁</p>
ビタミンC	<p>硬い組織をつくるのに必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 骨・歯・腱・血管の壁が強くなる</li> </ul> <p>抗酸化作用がある</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ しわやシミなどを予防する</li> </ul> <p>赤血球をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 貧血を予防する</li> </ul>	<p>パプリカ 小松菜 ブロッコリー</p>	<p>パプリカのピクルス 納豆の小松菜和え ブロッコリーと貝の酒蒸し</p>
葉酸	<p>細胞の核にあるDNAを正常につくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 貧血を予防する</li> <li>☑ 動脈硬化を予防する</li> </ul>	<p>わかめ 春菊 アスパラガス</p>	<p>わかめとあさりのおすまし 白身魚と春菊の煮つけ アスパラの海苔和え</p>

酢はビタミンCが壊れるのを防ぎ、ビタミンCは鉄分の吸収をよくしてくれます

②食物繊維で腸内をキレイに

食物繊維は、血糖値が急激に上がるのを防ぎ、余分なコレステロールを排泄してくれます。また、便を柔らかくしてくれる効果もあります。

③よく噛むことで、肥満予防につながる

野菜を食べると自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止になります。また、頬の筋肉が鍛えられ、小顔効果も期待できます。

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325