

シリーズ 4



食品の選び方と組み合わせ方

◆おかず中心の食事が健康で長生きのポイント

70 才以上で、20 代、40 代より大きく減らす必要があるのは、エネルギー量だけです。ただし、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素は、40 代とはほとんど変わらず必要です。実際の食事は、口当たりのよい主食中心となり、タンパク質やビタミンの供給源となるおかずが少なめになりがち。これを逆にかえることが健康で長生きをするための食事の秘訣です。

◆コンパクトに栄養がとれる食品を選ぶ

食品を選ぶときのポイントは、栄養価の高いものを選ぶことです。たとえば肉なら、脂肪の少ない赤身肉のほうが、脂肪たっぷりの霜降り肉よりずっと栄養価は高いのです。魚の脂肪は体に有益な成分を含んでいるので、肉の脂肪ほど神経質になる必要はありませんが、とりすぎればエネルギー量がアップすることがあります。野菜は、食べる力が低下してくると、1 日 300g をとることがむづかしいかもしれません。その場合は、淡色野菜よりビタミンミネラルの多い緑黄野菜を多めにとるようにすると、必要な栄養は確保できます。



10 月の定例会

日程 平成 20 年 10 月 5 日 (日)
定例会 9:30~10:00
勉強会 10:00~12:00
県政お届け講座 「薬について」



9 月の予定

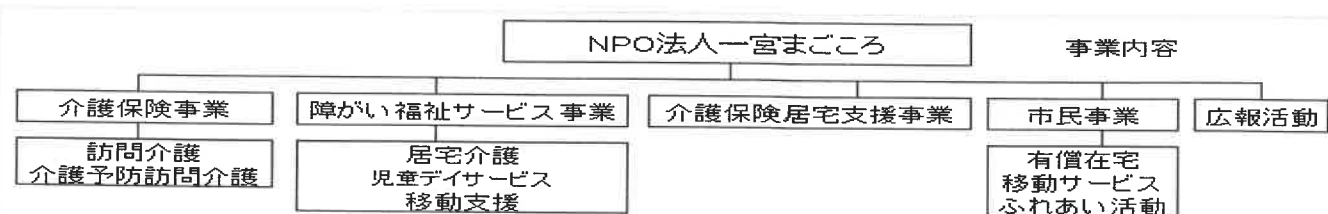
- 1 日 (月) 会報「まごころ」発行
2 日 (火) ミニデイサービス
3 日 (水) サービス提供責任者会議
4 日 (木) ふれあいサロン
7 日 (日) 定例会・普通救急救命講習 (消防署)
9 日 (火) ミニデイサービス
ひきこもりネットワーク会議
10 日 (水) サービス提供責任者会議
不登校引きこもり講演会 (アイプラザ)
11 日 (木) ふれあいサロン
あいち福祉ネット理事会
13 日 (土) 市民が選ぶ市民活動支援制度説明会
16 日 (火) ミニデイサービス
17 日 (水) サービス提供責任者会議
18 日 (木) ふれあいサロン
21 日 (日) あいち発達障害者支援セミナー
22 日 (月) 児童デイ事務局会議
23 日 (火) ミニデイサービス
運営委員会
24 日 (水) サービス提供責任者会議
25 日 (木) ふれあいサロン
児童デイサービス定例会議
30 日 (火) ミニデイサービス



感謝

この度、Mさんからご寄付を頂きました。
ありがとうございました。
大切に使用させていただきます。

Table with columns for membership (会員数), citizen activities (市民事業), nursing insurance (介護保険), and welfare services (障害福祉サービス). Includes a row for July data.



まごころ

特定非営利活動法人一宮まごころ

〒491-0041 一宮市文京1丁目4-6

TEL 0586-73-8707 Fax 0586-73-8870

E-mail magokoro@owari.ne.jp

ホームページ http://www.owari.ne.jp/~magokoro/

8月28日

集中豪雨

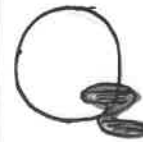
お見舞い申し
上げます

八月二十八日(木)午後九時すぎから降り出した大粒の雨は休む様子もなく、降り続け午前二時過ぎにようやくおさまりました。

その時、まごころのまわりも川と化し、道路には持ち主の消えた車が点在しておりました。

その翌日も洪水警報発令で児童デイを臨時休業させて頂いていたり、ケア先の変更をお願いしたりして、ご迷惑をおかけしました。

今後も災害に対する備えと心の準備を致しまして、安全には十分配慮しながらケアさせていただきます。ご協力をお願いします。



住民参加型在宅福祉サービス団体夏季講演会に参加して



講演中の林覚乗氏

平成二十年八月四日(月)、愛知県社会福祉会館にて住民参加型在宅福祉サービス団体夏季講演会が南蔵院住職 林覚乗氏を講師にむかえて「おかげさま」をテーマに講演されました。
その後、「地域の見守り力の向上について」の活動報告がネットワーク大府の矢澤理事長から報告されました。
林覚乗氏の講演は「感動の心」、「感謝する気持ち」を育むことの大切さを独特の口調で話されました。
未成年の客に対しても「禁煙席になさいますか喫煙席になさいますか」というマニュアル一辺倒な風潮にはきちんと釘を刺されていました。
「感動は人に勇氣と豊かな心を与える。心が豊かになれば人に感謝することが出来る」
この言葉を聴きながら「感動の心を育てる」ことの難しさを感じております。

まごころ 15 周年記念企画 ~ご協力のお願い~

「まごころふれあいまつり」を 11 月 2 日 (日) に開催いたします。つきましては、皆様に以下のご協力をお願いいたします。

- 夢作品募集・・・絵画・書画・写真・詩・短歌・俳句・川柳・文章・手芸等あなたの自由な作品を募集します。(氏名を記載して掲示いたします。)〆切りは 10 月 31 日
○リサイクルバザーへの不用品募集・・・日用品・贈答品・衣類 (洗濯されたもの) 等ご家庭での不用品をお持ち下さい。〆切りは 10 月 31 日
○牛乳パックを集めています・・・「夢のドミノ倒し」を企画しています。それに使う牛乳パック (中身をきれいに洗って切り開かないで) をお持ち下さい。〆切りは 10 月 20 日
○平成 5 年 6 月生まれのお子さんを探しています・・・「夢のドミノ倒し」のスタートを行っていただく方を探しています。