

# 佐鳴台地区社協ニュース

NO. 41 2009. 3. 10.

インターネット「佐鳴の輪」の「地区社協ニュース」で地区社協の活動状況が見られます。

## 第4回健康教室

### 老化のスピードを抑える手立ては？

栄養に偏りなく、バランスが取れている食生活が大切であるということは、誰もがわかっていることですが、それぞれの家庭にはそれぞれの好みがあり、それに流されてしまいがちです。そこで今回は、保健所の栄養士渥美久美さんを講師としてお招きし、「食事のバランスガイド」のご指導をいただきました。



「食事バランスガイド」の講話

高齢者に必要な一日のカロリーは、1,600~2,000

主食(ご飯小盛り、パン1枚、麺1/2)は4~5

副菜(野菜、きのこ、海藻など一皿)は、5~6

主菜(肉1/3、魚1/2、卵など)は、3~4

乳製品(牛乳1/2、ヨーグルト小1)は、2

果物(みかん1、りんご1/2)は、2

健康な生活をするために

欠食をしない！

食事の時間を規則正しく！

家族や仲間とワイワイと！・・・栄養価を下げない！



「夢のダンス」を楽しむ参加者

引き続き、浜松リクリエーション研究会の服部さんの指導で参加者の皆さん「夢のダンス」を楽しみました。椅子に座ったまま、体を動かしながら、懐かしい歌を大きな声で歌いながら・・・

今回は、夫婦で参加された方が4組もいました！

老化のスローダウンへの関心を多くの高齢者の方にもってほしいです。