

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

とぎの輪食堂始めました

しおさいのとぎの輪食堂に参加できるのは、津久見市長目に住んでいる方で、津久見市から認定を受けている、75歳以上の一人暮らしの方です。

週1回 楽しくおしゃべりをしながら、しおさいで昼食を食べて、健康に役立つことも勉強しています。

とぎの輪食堂のスケジュール

※その日によって時間は多少変わります

11時～施設送迎でしおさい到着

11時10分～その日の日程説明と嚥下体操等

11時30分～12時20分 楽しく会話しながらの昼食

12時20分～12時45分 健康に役立つ情報伝達等

12時45分～施設送迎にて帰宅



健康寿命を延ばすために一番効果があるとされているのは、禁煙より、運動より、肥満解消より、人とのつながりを作ることです。人とのつながりが少ないことは、筋力低下や認知症、心臓病を引き起こし、結果として「早死にリスクが5割多くなる」というアメリカの調査結果が発表されました。



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

