

かむカム栄養塾

65歳からの教室

参加者募集中

～お口のトラブルや低栄養改善のための教室～

「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの改善をめざします

【教室の対象になる方】＊下記の項目に1つでも該当する方

- お茶や汁物でむせることがある
- 半年前に比べて、固い物が食べにくくなった
- 口の渇きが気になる



【講師】 歯科衛生士・管理栄養士・運動インストラクター

【場所】 利根町保健福祉センター

【参加費】 1回 100円

【内容】 噛むことの大切さ / むせの仕組み歯周病とお口のケア / 歯周病と全身の病気 / お口のお手入れについて / 栄養バランスと食事を楽しむための工夫について / 高齢者の食事の工夫 等

【日程】 8回コース (約4か月) 9月19日 (火) 開始～令和6年1月16日 (火) 終了

【問い合わせ・申し込み】 お電話で申し込みください。 保健福祉センター いきがい支援係 ☎68-8291

すくすく食育の日を開催!

利根町ヘルスマイト主催による
親子でクッキング



以前開催されたすくすく食育の日の様子



※イメージです

水を使用したゼリー作りを一緒に楽しみましょう!

開催日: 令和5年9月4日 (月) 午前10時～11時30分 (予定)

場 所: 利根町保健福祉センター 2階

対 象: 2～3歳児と保護者

持ち物: 親子共にエプロン・バンダナ・材料費 (1組300円程度)

申 込: 8月30日までに保健福祉センター (☎68-8291) へお申し込みください

食育ピクトグラム



保健福祉センターだより ①

〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。



1 番目のテーマは「共食」です。何人かで食卓を囲む食事の場は、コミュニケーションの場でもあります。近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

子どもがいる家庭で「共食」は、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを伝える良い機会にもなります。

一人暮らしの人は友達や仲間を誘って一緒に食事を作ったり、食べたりする機会を増やしてみませんか？ 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は心も身体も元気にしてくれます。

みんなの味方！かかりつけ医を持っていますか？



かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談できるうえ、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき (医療的機能)、健康相談や特定健診や学校保健など地域における医療を取り巻く社会的活動に参加する (社会的機能) など身近で頼りになる総合的な能力を有する医師のことです。

高齢化が急速に進む中、かかりつけ医を持つことが推奨されています。

厚生労働省 上手な医療のかかり方に関する情報を発信していく厚生労働省の公式 WEB サイト <https://kakarikata.mhlw.go.jp/kakaritsuke/motou.html>