



令和6年8月【58号】



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑  
朝霞市青葉台1-10-32 / ☎ 048-450-0855

読書の窓／瀧田さん作  
ダンスシアターWhite



## 健康寿命のために栄養バランスの良い食生活を！

日々の食事は健康のために大切ということは誰もが承知しているところですが、毎日いろいろな食材を活用して調理するということは手間暇がかかることですね。高齢になると買い物に行ったり、長時間台所に立ったりと、食事の準備段階で支障が出やすくなります。また好みの偏り、噛みにくさ・飲み込みにくさ、味覚の変化、摂取量の減少などにより栄養バランスが崩れることもあります。お惣菜や冷凍食品、宅配弁当などをうまく活用して、なるべくバランスよく栄養摂取できるようにしていきたいですね。

最近食欲がないなあ



買い物に行くのが大変になってきたわ



出来合いの料理も上手に利用しよう



栄養バランスが計算された宅配弁当もどうぞ



### フレイル予防の三要素

バランスの良い食事と  
口腔機能の維持

趣味  
ボランティア  
地域活動

栄養

身体活動

社会参加

定期的な  
運動

### ★朝霞市の訪問栄養指導もご利用ください

要支援認定や事業対象者の方を対象とし、管理栄養士の家庭訪問事業を行っています。塩分やたんぱく質等の摂取改善が必要な方や、低栄養の方等に食事や調理のアドバイスなどを行います。興味のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

先日、宅配クック123より講師をお招きし、配食弁当試食会講座を開催しました。フレイル予防のための食事の重要性、たんぱく質は高齢になっても必要な摂取量は変わらないなどの講話のほか、10種のおかずの試食会を行いました。どのおかずも味付けが美味しいと好評でした。(R6年7月5日・緑ヶ丘会館にて。受講者数23名)



生活支援コーディネーター★玉城がご紹介！



は つ ら つ 散 歩



## 松の木読書会

今回は創立53年という古い歴史を持つ、「松の木読書会」さんをご紹介いたします！

活動内容は主に「無料で図書館から本を提供していただき、その本を読んだ感想を会員同士で話し合う」です。朝霞市立図書館の全面協力の下、月1回定期的に開催されています。

図書館側がその月の本をチョイスし、会員全員に同じ本を貸し出します。その本を、次回活動日までに読了し、当日会員同士で感想を語り合う、というのがひとつの流れとなっています。普段自分では絶対に読まないような作家を選んでもらえるので、物事に対する新たな気づきを得るとともに、視野が広がります。皆さんで見識を深めていくことができ、充実した楽しいひと時を過ごすことができます。

本が好きな方、また読書をする機会がもっとほしいな、という方はぜひご参加ください♪



朝霞市立図書館 読書活動支援室  
(青葉台1-7-26)  
毎月第2金曜日 午前10時～正午  
ご興味のある方がいましたら包括まで  
ご連絡ください☆

### 高齢者の 相談窓口

皆さまからお寄せいただく  
相談をご紹介します。



Q

朝霞市高齢者福祉サービスの「配食サービス」  
について教えてください。

A

一人暮らし等で食事の支度が困難で、他からの支援が受けられない方を対象に配食サービス(昼食)を実施しております。高齢者向けに調理されており、減塩や腎臓病対応食等のメニューもあります。お届けするとともに、利用者の安否確認を行っています。

利用には事前申請が必要で、市からは1食あたり200円の補助が受けられます。対象となるかお知りになりたい方は、地域包括支援センターまでご相談ください。

♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ [www.choukouen.com/](http://www.choukouen.com/)  
(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のインスタグラム [www.instagram.com/asakachikufukushikai\\_official/](https://www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/)

