

# 包括支援センターだより

第37号 H28.3.1 発行

## シニアの教室「脳トレ教室」で若く元気な頭と心を!



頭の体操、楽習のようす



こん談コーナーで間違いさがしや折り紙



みんなで体操や歌で交流

●むずかしい勉強をするんでしょう?! 私にはムリムリ...

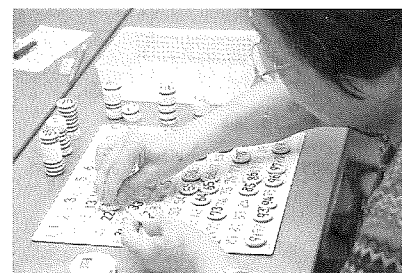


ひとり一人にあった教材を使います。テストではないので間違ってもいいですよ。

●どんな内容? 頭をきたえるために、むずかしい問題にチャレンジしたい!



すうじ盤や計算・音読です。かんたんな問題をリズムよく答えるほうが、効果が高いそうですよ。



すうじ盤  
(数字の「の」を並べ)

●知らない人ばかりだと不安、行きづらい...



安心してください! 楽習や、こん談コーナーでサポーターさんがお手伝いしてくれますよ。新しいお友達もできますよ。

| たし算        |           | 計算 |  |
|------------|-----------|----|--|
| ① 計算しましょう。 |           |    |  |
| $2 + 2 =$  | $4 + 3 =$ |    |  |
| $5 + 2 =$  | $2 + 3 =$ |    |  |
| $3 + 2 =$  | $6 + 3 =$ |    |  |
| $7 + 2 =$  | $3 + 3 =$ |    |  |
| $4 + 2 =$  | $8 + 3 =$ |    |  |

計算

### 脳トレ教室サポーター募集

- ♥先生ではありません。人生の先輩である楽習者さんをサポートするボランティアです。
- ♥楽習者さんを笑顔で出迎え、仲間づくりのお手伝いをします。
- ♥週1回3時間程度の活動で、小さいお子さんがいる方でも大丈夫です。

### 平成28年度の開催予定

- 常盤会場 5月10日(火)～  
常盤老人福祉センター
- 藤崎会場 5月13日(金)～  
藤崎老人福祉センター

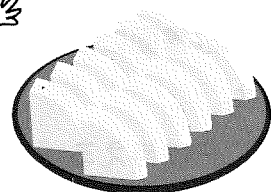
◎教室に参加希望の65歳以上の方、サポーターに興味のある方は、  
地域包括支援センター ☎65-4155 までご連絡ください。

# 健康は1日にしてならず！ あなたの食事は大丈夫？

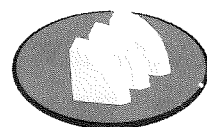
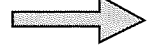
次のようなことが思いあたいませんか？ありがちな食事風景ですが、このままでは血圧が高くなって心臓などの病気につながるかもしれません。塩分、カロリー、バランスに気を付けましょう。



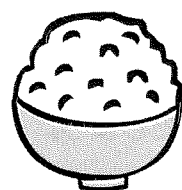
大根とカブの漬物が食べたいなー。さっぱりして一番いい！しょっぱい物あればごはんたくさん食べれるよ。



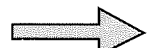
大皿に盛って好きなだけ食べている漬物は



小皿に3切れつけて1日1回にしましょう。



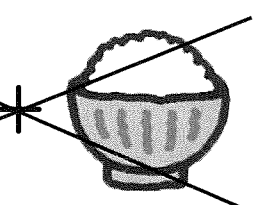
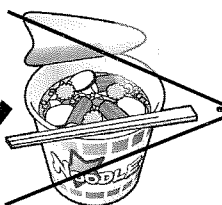
大盛りのごはんは



量を減らしてゆっくりとよく噛んで食べましょう。



ごはん残ってるし漬物もあるし、おつゆ代わりにカップラーメン食べておこう。つゆも美味しいよね。

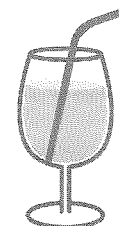


主食としてどちらかひとつにし、カップラーメンのつゆを全部飲むのは控えましょう。

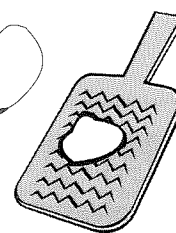


リンゴいっぱいあって…。砂糖入れて甘く煮ればやわらかいし美味しいよ。

砂糖たくさん使って煮るよりは



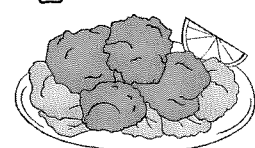
ジュースに加工したり



すりおろして食べましょう。



スーパーに行けば何でも売ってるし、電子レンジで温めるだけでごはん食べられるし簡単でいいよね。



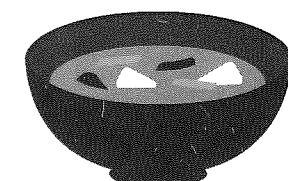
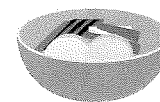
スーパーで買ってきた大好きなから揚げには



キャベツのせん切りやキュウリ、トマトなどの野菜を添えて食べましょう。

# 延ばせ！ 健康寿命！～健康の基本は食事から～

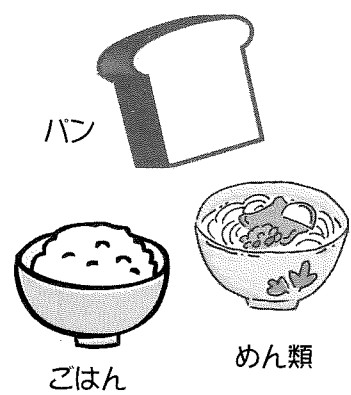
## 栄養バランスの良い食事は一汁三菜



牛乳や果物もとりたいよ。

### 主食

◇身体を動かす力のもとになる『炭水化物』



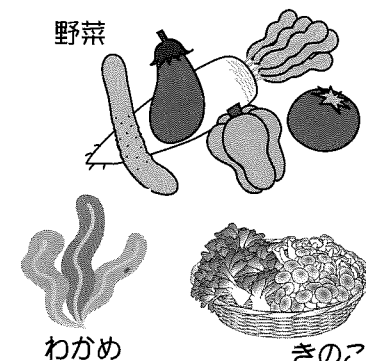
### 主菜

◇身体の血や肉のもとになる『たんぱく質』



### 副菜

◇身体の調子を整える『ビタミン・ミネラル・食物繊維』



## 食生活改善のポイント

### 【上手に減塩！】

- \* 味噌汁や漬物は1日1回。
- \* 味噌汁は具たくさんにする。
- \* 昆布や鰹節などの天然の食品からだしをとる。
- \* しょうゆはだしでわる。

### 【いろんな食材を食べる！】

- \* 出来合いのものにも野菜を足すなど工夫する。
- \* たくさん色をそろえる。
- \* 1日3回は食事にとって食材の種類を増やす。

### 【食べ過ぎ予防！】

- \* 一口ごとによく噛んでゆっくり食べる。
- \* 間食は控えめにする。
- \* 先に野菜や海藻などから食べる。

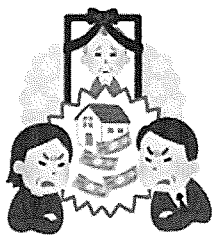
# 『終活(しゅうかつ)』を知ろう ⑤

終活：「人生の終わりのための活動」の略。

人生の終わりをより良く迎えるための前準備のこと。

**質問：財産の整理（相続）はどんなことをするの？**

**答え：あなたが残した「財産」を、法律にそって家族などが引きつぐことです。**



「財産」には、土地・建物以外にも現金・預貯金、生命保険、株、貴金属、借金などがあり、誰にどのように相続または処分してもらうのか、はっきり希望しておく事が大切です。必要があれば書面に残すのも良いでしょう。正式な「遺言」という方法もあります。

また、元気なうちから自分の財産を家族などに分け与える「生前贈与(せいぜんぞうよ)」という方法もあります。



興味のある方は、書店で販売している「終活ノート」「エンディングノート」などを活用するほか、講習会などに参加してみるのも良いでしょう。

## 借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

- 無料法律相談

☎ 050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時

(法テラス青森)

全国どこからでも

- 身近なトラブル

☎ 0570-078374

- 犯罪被害者支援ダイヤル

☎ 0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時

土曜日：午前9時～午後5時

### 藤崎町地域包括支援センター

相談受付  
時 間

月曜日～土曜日（年始年末除く）  
午前8時15分～午後5時  
但し、電話は24時間対応です。

住 所

〒038-1214  
藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号

TEL 65-4155  
FAX 65-4159

