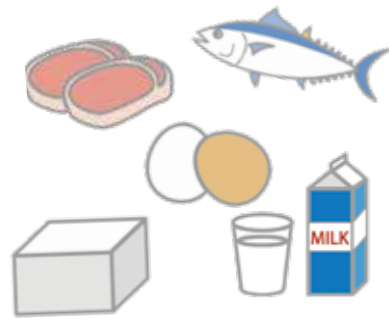


【たんぱく質を多く含む食材】
魚・肉・卵・大豆製品・乳製品



さわらび会
おすすめメニュー！

【たんぱく質をプラス】

いつもの献立に大豆料理を取り入れよう！

◆呉汁



食事の中でも、特に、たんぱく質は筋肉を構成する大切な栄養素です。筋肉は新しく作り直して機能を維持するので、毎食、食事から摂る必要があります。十分に摂取していないと、分解だけが進み、合成されないで筋肉が痩せてしまい、身体を支える力が弱くなってしまいます。

- 【食事のポイント】
- ① 1日3食が基本
 - ② たんぱく質は毎食欠かさない
 - ③ 牛乳・乳製品でカルシウムも補給
 - ④ 筋肉の合成に欠かせない野菜や果物を毎日食べて、ビタミンやミネラルを補給

食べて元気

「たんぱく質で
身体づくり」

いつまでも元気に動ける身体づくりには
バランスの良い食事が大切です！



市内の体育施設や福祉施設などでは、若い方から高齢者の方までたくさんの方々が、様々な運動で体を動かしています。運動を長く続けている方に話を伺うと「自分のできる範囲で無理なく、そして楽しんでいきます」と笑顔で話されていました。「運動できる時間がない」「めんどくさい」と思われる方もいるかも知れませんが、少しの時間だけでも体を動かしてみよう。その行動が積み重なると、人生の長い時間を楽しく活動できることに繋がるといいます。

若いから大丈夫、年をとったから無理ではなく、この機会に無理なく続けられることを探してみたいかがでしょうか。

健康で人生を楽しむ。今日から一歩踏み出してみませんか。

近所で
フレイル予防

無理なく楽しむ
週1回オンラインの体操教室

「心も身体も健康に」

市では、高齢者の方が、いつまでも健康で生活できるように、週に1回の体操教室を実施しています。今年度からは、より多くの方が気軽に参加できるように、まちづくり会館などを会場に、別の会場にいる先生と画面上でやり取りをしながら、楽しく全身を使う体操を行っています。

体操教室当日は、会場となる市内各まちづくり会館（勝山・平泉寺・鹿谷・遅羽）、猪野瀬こうみん館をオンラインで繋ぎ、5か所同時に体操を実施しています。

1会場には、数名～十数人の方が集まり、身近な会場で、フレイル予防に取り組みられています。

「フレイルとは…」
加齢により心と体の働きが弱ってきた状態。予防には、運動・栄養・社会参加が効果的です。

会場は近所の
まちづくり会館



質問があれば
先生と直接やりとりも！



来年3月まで開催！体操教室

体操教室は、来年の3月まで実施しています。運動や地域の方との交流に興味のある方は、ぜひご参加ください。

とき▶毎週火曜日(年末年始除く)
午前10時～11時

ところ▶各まちづくり会館（勝山^(*)・平泉寺・鹿谷・遅羽）、猪野瀬こうみん館

対象者▶65歳以上の市民

参加費▶1,000円(12～3月分)

(*)勝山まちづくり会館は定員に達しました

申・間健康体育課 ☎87-0900



楽しいね！



参加者の声



身近なまちづくり会館が会場なので、参加しやすかったです。

激しい運動は続かないけど、座りながらの体操だから、無理なくできます。普段使わない部分を動かして、毎週続けていると肩や股関節も前より動くようになりました。

最初は「毎週教室に参加できるかな」と思っていたのですが、みんなと会って話しをするのが楽しくて、それを楽しみに毎週の教室も続けられます。