


高齢者の低栄養予防は「元気で長生き」につながります 食事のポイント「たくさん」より「まんべんなく」

いろいろな食品を食べることで寝たきりの危険性が低くなります。コレステロールや脂肪分を気にするあまり野菜類ばかり食べるのは逆効果です。

肉



肉の種類もとり混ぜて。1日の目安は薄切り2〜3枚「50-70g」

魚介




血液をサラサラにする成分も豊富。塩分の少ない物1日1切

卵



中身の栄養分は満点。色々な料理で1日1個を目安に

大豆・大豆製品



植物性のタンパク質です。1日1品大豆製品料理を食べたい

牛乳・乳製品



カルシウムが豊富で吸収されやすい。1日200mlを目安に

**緑黄色野菜
その他の野菜**



旬の野菜を毎食たっぷり。1日に350gが目安です

海藻・きのこ類



ミネラルが豊富。1日に1品を食卓に

いも類



ビタミンも食物繊維も豊富。1日1回は食べたい

穀類



主食も忘れないで。大切なエネルギー源。毎食適量を

果物



1日1品は季節の旬をいただきます

油脂



油にしか含まれない栄養素もあります。1日1回は必ず食べたい

お口の点検



入れ歯など調子はどうですか？ 噛めないことが低栄養につながります



いきいきらんど情報



脱水症状に要注意

高齢者は水をためておく機能が低下したり、のどの渇きを感じにくくなっていることから、脱水症状を起しやすくなります。決まった時間にお茶を飲む、水分の多い食事を摂るなど、意識して水分を補給しましょう。

平成二十三年度新規事業

- 福祉課では平成二十三年度から左記の事業を始めますので、ご利用ください。
- ①人工透析通院補助事業
人工透析治療のため通院されている方へ、燃料代等の補助を行います。
 - ②不妊治療助成事業
不妊治療をされている方へ補助を行います。
 - ③母乳育児相談事業
生後六ヶ月までのお子さんと産婦さんは助産師の母乳育児相談が受けられます。
 - ④3種ワクチン接種事業
(平成二十二年二月より)
ヒブワクチン・小児肺炎球菌ワクチン・子宮頸がんワクチン予防接種を無料で受けることができます。
- 詳細やご不明な点はいきいきらんど下條までお気軽にご相談ください。



社会福祉協議会に 寄付金を いただきました

○JAみなみ信州農協女性部下條支部
金5,000円

○合原地区日赤奉仕団
金3,696円

ありがとうございました。皆様の
好意は社協の口座に入金し、今後の
事業に有効に使わせて頂きます。



「いきいきらんど下條」では、住民の皆さんの更なる利便性を図るため、「いきいきらんど下條」において、左記証明書の発行を行う事としました。

取扱う証明書

- ・住民票証明
- ・印鑑証明書
- ・税証明（所得証明書・納税証明書等）

申請にあたっての注意事項

- ・住民票の申請の場合は、本人確認をさせていただきますので、写真付きの証明書（運転免許証等）の提示をお願いします。
- ・印鑑証明書の申請の際は、印鑑登録証が必要になります。
- ・手数料は一通三百円です。

右記のとおり「いきいきらんど下條」で発行できる証明書は限られたものになります。その他の証明書（戸籍謄抄本、転出証明書、外国人登録関係証明書）は、今までどおり役場窓口で発行します。

また、その他の届出（住民異動・戸籍届出、印鑑登録・外国人登録等）につきましても、今までどおり役場窓口で受付を行いますのでお間違えの無いようご注意ください。

「いきいきらんど下條」での 証明書の発行について

保育所だより



47名の新入児園を迎え23年度がスタート

下條保育所では47名の新入児園を迎え23年度がスタートしました。4月1ヶ月間は年少から年長までの異年齢で生活をします。

年中年長さんの色々な姿をまねながら新入園児の子ども達は園生活の流れが分り、一日の見通しがもてる事で安心して登園できるようになってゆきます。

朝の登園時は家族との別れが悲しくて泣ける姿がありますが、砂あそび固定遊具などで遊び始めると皆いい顔になります。

大きい人と手をつないで散歩に出掛け春の自然の中でいっぱい遊んでいます。



広い園庭でみんなて砂あそび



縦割クラス 椅子に座ってうたを歌うよ〜



大きい人と小さい人が手をつないで散歩