

正面玄関に車寄せを設置しました

工事期間中は、皆さまに大変ご迷惑をおかけしました。
利用については、注意事項を守っていただき、ご利用ください。
皆さまのご協力をお願いします。

皆さまが気持ちよく利用するために・・・

以下の点を守って利用しましょう

ほかの利用者やバスの通行の支障となりますので、乗降を済ませたら、速やかに車を移動してください。
再来機による受付などの際は、駐車場をご利用になるなど、車寄せ内での駐停車はご遠慮ください。



【問合せ】日野病院（電話 72-0351）

まちの介護予防だより 連載 25
日野町健康福祉課 72-0334
日野町地域包括支援センター 72-1852

カラダとココロの介護予防

食べることを大切にしましょう

●介護予防と栄養改善

高齢期の食生活で一番心配なのは、「低栄養状態」です。タンパク質とエネルギーが不足した低栄養状態では、筋力や骨量が低下されるだけでなく、閉じこもりやうつ、認知症の要因にもなります。

また、要介護状態になる主要原因である高齢による衰弱や骨折、転倒などは、低栄養状態と深く関わっています。一日三食をおいしく・楽しく・バランスよく食べるのが介護予防につながります。

●低栄養状態になりやすい理由とは

- ①身体的な理由
 - ・かむ力、飲み込む力の低下
 - ・手や足の機能低下
 - ・病气やけが
- ②社会的な理由
 - ・一人暮らしで料理をしない
 - ・人と一緒に食べる機会が少ない
- ③精神的な理由
 - ・うつ状態で食欲がない
 - ・食べたいと思うものがない

●今日から始めましょう

- ①三食バランスよく、主食、主菜、副菜をしっかりとりましょう
「茶碗に大皿、小皿に小鉢」という言葉があります。主菜の大皿にはタンパク源となる魚、肉、卵、大豆製品などを。小皿や小鉢には野菜料理などを。
- ②活動的に生活して、食欲を増進させましょう
運動や趣味、社会参加などの活動的な生活を送ることにより食欲が増進し、生活機能も向上します。

③家族や友人との会食の機会を増やしましょう

人と一緒に楽しく食事をする
と自然に食欲がわき、いろいろな栄養をバランスよくとれるようになります。

④一日1・5リットルを目安に水分をとりましょう

脱水症は心筋梗塞や脳卒中の原因になります。こまめに水分をとりましょう

町では、生活機能の低下が見られる方に対して、筋力向上・栄養改善・口腔機能向上の介護予防事業を実施しています。

何か気になることがあれば、町地域包括支援センター（電話72-1852）へ気軽に相談を。

第2回教育委員会を開催

2月3日に平成23年第2回の町教育委員会を開き、議案審議が行われました。

議案①

教育長の給与の特例に関する条例の制定の申し出について

▼教育長の給与の減額を延長するものです。

議案②

平成22年度日野町一般会計補正予算書の提出について

▼2月議会臨時会に提出する今年度予算の補正について審議しました。

①事業の実績見込みによる経費の増減

②小中学校等施設管理に係る費用の増減 など

【協議】

日野町子ども15年プランについて

▼日野町に生まれ育つ0歳から15歳までの子どもたちの育ちを大切に、一貫した教育を進めていくための教育振興計画、「日野町子ども15年プラン」について検討しました。

※次回の教育委員会

日時 3月4日午後2時から

場所 役場 第1会議室

会議は公開しています。

お出かけください。

日野町図書館おすすめの1冊コーナー 読んでみたらなかなか

『種まきびとのもものつくり』

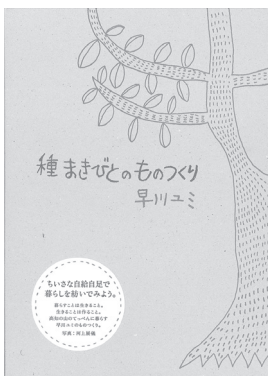
早川 ユミ 著

高知の山のとっぺんに暮らし、ちいさな畑と果樹園で「ちいさな自給自足」をしながら、衣服づくりをしている著者。

若いころアジアを旅し、各地にまだ残る手つむぎ・手織り、そして手縫いの工夫に満ちた衣服に惹かれて自分で作り始めた。

「買った暮らしではなくて、つくる暮らしをした」という思いは衣服だけでなく、食べるものにもつながっていき、野菜や豆腐、味噌や紅茶、梅干し、はちみつまで自分で作ったり、育てたり。

食べることも着ることも、私たちの暮らしと関わっているけれど、最近ではどちらも「どこから買ってくる」「ことの方がずっと多いように思う。でも、この本を読んでいると、「何か作ってみようかな」という気分になるから不思議です。手書きの文字が温かく、カラー写真もたくさん載っているの、軽い気持ちで読めます。春に向けて、何か作ってみるのもいいかもしれません。



こんな本もおすすめ

- 「あれも、これも、おいしい手作り生活。」 まめこ 著
- 「つくる。生活」 こばやしゆう 著

(図書館 山川)

お知らせ Information

鳥取県総合情報誌 とっとりNOW



(第89号 3月1日発行)

鳥取県の話題を

満載!

日本海と中国山地に抱かれた鳥取県は、滋味豊かな食材の宝庫。巻頭特集では『食のみやこ』と称する理由と魅力をたっぷり紹介します。さらに、特集では、今年3度目の春を迎える『森のようちえん まるたんぼう』にスポットを当て、その活動を追いました。

■取扱場所 県内の主な書店など

■定価 1部 300円(税込)

■発行 11年4回(3・6・9・12月)

【問合せ】

鳥取県広報連絡協議会(県庁広報課内)

電話 0857・26・7086