本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第110号
令和７年11月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1　本庄ガス ECO はにぽんプラザ　2階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　8：30～17：15（土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く）　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

フレイル予防　～栄養編～

運動・外出が大切なことを前回の「包括だより」でお知らせしました。
今回のフレイル予防は「栄養」についてです。

高齢になると、食事量が減りがちで、低栄養になることがあります。

たんぱく質は、筋肉や血液をつくるもとになります。たんぱく質をとる量が少なくなると筋肉が少なくなり、足腰が弱くなり、転倒に至ることもあります。

そのため、たんぱく質をとることが重要になります。普段の食事からたんぱく質を意識してとるようにしましょう。

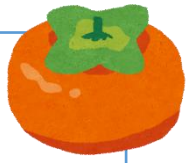
良質なたんぱく質は、魚介類、肉類、卵、大豆製品や乳製品に多く含まれます。

食事にプラスワン！です。



参考：厚生労働省　食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業　リーフレット「食べて元気にフレイル予防」

秋の味覚のことわざ



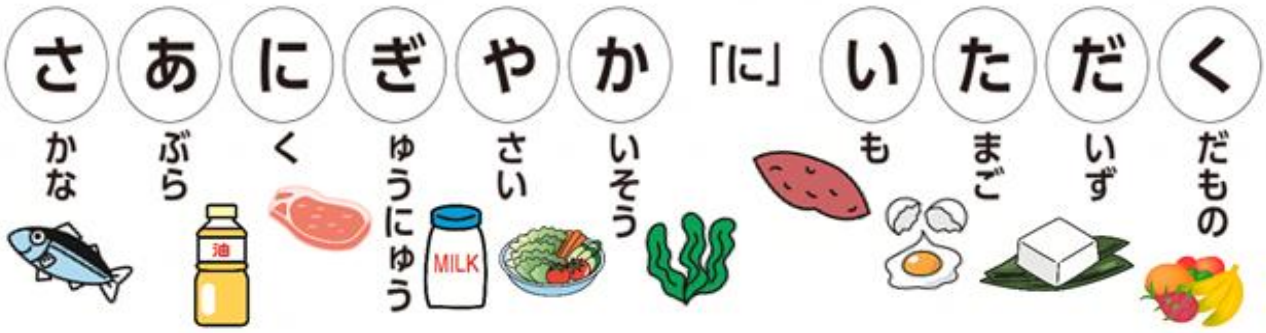
「柿が赤くなれば医者が青くなる」
「一日一個のりんごで医者いらず」
秋は気候が良く、過ごしやすいです。
秋の味覚を楽しんでください。



正解：2.イチジクの木がすべてオスだから
イチジクの木にはオスとメスがあり、実をつけるためにはオスの木とメスの木の両方が必要になります。
イチジク並木では実がつかないようにあえてオスの木だけを植えている場合が多いです。

あと1つ　難しくない！
ポイントをお知らせ

体に大切な食品を覚えやすいようにしました。
「さあ、にぎやかにいただく」を合言葉に、10 食品群の内、
毎日 7 食品群以上食べて、フレイル予防に努めましょう。



東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字です。

おじゃまします！ ふれあいいきいきサロン



地域の皆さまのお楽しみ・交流の場である、ふれあいいきいきサロンを訪問し、地域包括支援センターの紹介をしています。9/17（水）は、「上町いきいきサロン」におじゃましました！

今年から再スタートしたサロンで、サロンでは珍しく、男性の方が多く参加しています。

サロン前半は、プロジェクターを使いながら、テレビ体操、47 都道府県の観光名所クイズ 47 問に取り組みました。「観光名所は分かるが、都道府県は分からないよ～」との声が聞かれ、盛り上がりました。全問正解は叶いませんでしたが、一番正解が多い優勝者には景品が贈られました。サロン後半は、カラオケを皆さまで楽しまれました♪

貴重なお時間をありがとうございました！！

11月の予定

日時・会場	行事
11／17（月） 13:00～15:30 はにぽん２階　活動室Ｅ （本庄市銀座 1-1-1）	オレンジカフェはにぽん 「あいうべ体操で 病気にならない体づくり」 認知症個別相談会
11／26（水） 10:00～12:00 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄 3-1-21）	認知症家族の会　本庄 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。

秋にまつわるクイズ

秋の風物詩の一つイチョウ並木の中には、実が全く落ちていないところもあります。その理由は次のうちどれでしょうか？

1．鳥が実を食べてしまうから
2．イチョウの木がすべてオスだから
3．品種改良されて実がつかないようにしているから

答えは表面にあります。

