

### シリーズ2 高齢者の食事作り...

#### 6つのポイント

ちょっとした手間と思いがりが老化を防ぎ、健康に!

#### 1. 好みを尊重

長年の習慣にもとづいた嗜好を無視して、いくら体にいいからとすすめても、喜んで食べてはもらえません。どうしても食べて欲しいときは、慣れた味にしています。

#### 2. 主菜と副菜を必ずそろえる

食卓に、肉や魚、大豆製品などの主菜になるおかずと、野菜や芋などの副菜になるおかずを必ずそろえ、おかずから食べ始めるようすすめます。

#### 3. 1日に2回は乳製品を食卓にのせる

乳製品は、骨折や骨粗鬆症を防ぐカルシウムが、最も効率的に取れる食品です。

#### 4. かみやすい大きさとやわらかさに

食べやすい食材を選ぶだけでなく、切り方や火の通し方など、調理を工夫して、できるだけいろいろな食品が食べられるよう配慮します。

#### 5. 薄味でもめりはりのある味付けに

塩分を控えるかわりに、酸味や香り、風味をかきかせる、濃い味つけのものを少量だけ添えるなど、めりはりのある味つけを心がけます。

#### 6. 汁けやなめらかさを加えて、飲み込みやすく

あんやソースをからめて表面をなめらかにしたり、汁けとともに食べられる煮物や汁物など、飲み込みやすい料理を工夫します。



### 7月の定例会

日程 平成20年7月6日(日)  
定例会 9:30~10:00  
勉強会 10:00~12:00  
(食中毒について)



### 6月の予定

- 1日(日) 会報「まごころ」発行  
総会・定例会  
ふれあいサロン
- 2日(月) ヨガ教室
- 3日(火) ミニデイサービス
- 4日(水) サービス提供責任者会議
- 5日(木) ふれあいサロン
- 6日(金) 手話教室
- 9日(月) ヨガ教室
- 10日(火) ミニデイサービス
- 11日(水) サービス提供責任者会議
- 12日(木) ふれあいサロン
- 13日(金) 手話教室
- 16日(月) ヨガ教室
- 17日(火) ミニデイサービス
- 18日(水) サービス提供責任者会議
- 19日(木) ふれあいサロン
- 20日(金) 手話教室
- 23日(月) 児童デイ事務局会議  
ヨガ教室
- 24日(火) ミニデイサービス  
運営委員会
- 25日(水) サービス提供責任者会議
- 26日(木) ふれあいサロン  
児童デイサービス定例会議
- 27日(金) 手話教室
- 30日(月) ヨガ教室



# まごころ

特定非営利活動法人一宮まごころ

〒491-0041 一宮市文京1丁目4-6

TEL 0586-73-8707 Fax 0586-73-8870

E-mail magokoro@owari.ne.jp

ホームページ http://www.owari.ne.jp/~magokoro/

### 「あいち福祉ネット」 総会終る

五月二十二日(木)一宮まごころが参加している「あいち福祉ネット」の総会がありました。愛知県下のNPO法人等が地域福祉により貢献していく為の協働事業体として、情報と問題意識の共有、施策への提言、レベルアップ、仲間づくり、新しい活動開発の取り組み、会員や事業参加の輪を広げる等二十年度の方針が了承されました。一宮まごころはこの輪の中で情報を得ながら会員のレベルアップを目指します。特に認知症の暮らしを支えるための介護力向上については昨年同様に継続して勉強を重ねてまいります。会員の皆様の協力をお願いいたします。



細かな遵守事項の説明をする多田氏

### 「福祉有償運送」における法令遵守の徹底について

五月二十七日(火)「移動ネットあいち」総会で、右のような題目の特別講演がありました。講演をしたのは中部運輸局愛知運輸支局に新しく赴任された主席運輸企画専門官の多田直紀氏。安心・安全の移動サービスの維持と管理の徹底を要望されました。一宮まごころも法令遵守については万全を期して行なってまいります。

### 中国大地震に思う...

中国四川省の大地震で、被災者が1000万人にも及ぶとの報道があり、心が痛む思いです。

いつ何時にこの地域にも大地震が襲ってくるかもしれません。再度、地震時の心構えを確認しておく必要があります。

◆いざという時のために、事前に心しておくこと

- ・利用者さんの地域の避難場所の確認
- ・利用者宅の出口の確認を確認
- ・頭や体をおおう物が近くにあるか、防災頭巾やヘルメットの用意、杖や補聴器などを近くに
- ・窓ガラスなどから離れているかどうかの確認
- ・家具の転倒防止の確認



月	会員数				市民事業								介護保険				障害福祉サービス							
	協力	利用	賛助	合計	有償活動				ふれあい活動				介護予防		訪問介護		居宅支援介護		居宅介護		移動支援		児童デイ	
					在宅	移動サービス	ふれあい	ミニデイサービス	ふれあいサロン	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数	時間	回数
4月	47	97	75	219	198	208	211	112	2	5	48	4	64	85	96	851	940	12	354	400	47	122	21	191

### NPO法人一宮まごころ

### 事業内容



### ～ご案内～

#### 「県政お届け講座」

県政で疑問に思うこと、知りたいことなど県の職員が集会等で派遣されて説明いたします。

- ・対象：県内にお住まいの方、お勤め、通学の方で、概ね20人以上が参加する集会等
- ・実施期間・日時：平成21年3月20日まで  
平日10時~20時  
土日祝日10時~17時(年末年始は除く)
- ・費用：県職員の派遣は無料、ただし、会場、資料等の経費は申し込み者負担
- ・申し込み方法：希望日の1カ月前までにインターネット、郵送、FAX、または申込書持参

お問い合わせ：愛知県広報広聴課

電話：052-954-6170

FAX：052-961-4016

