



ふれあいステーション  
**ほっと**

2014. 09. 01発行 VOL. 17  
 発 ふれあいステーション ほっと運営委員会  
 運営委員長 安孫子章平  
 行 北広島市朝日町4丁目4番地11  
 ☎011(373)8809 fax(373)8673

**大切なのは 一汁三菜。**

**介護講座Vol.4「食」について学びました**

住み慣れた家、住み慣れた街、馴染みの顔ぶれとイキイキと健康な毎日を過ごすためには、バランスの良い食事摂取が大切です。

主食+主菜+副菜をそろえて1日3食をしっかりと摂り、栄養が偏らないよう気をつけなければなりません。70歳以上の1日あたりのI補給 - 必要量は男性2200kcal、女性は1750kcalですが、加齢変化により身体機能にも変化が現れ食欲の低下、噛む力の低下、腸の動きの低下など生活に影響がでます。

栄養補助食で補う方法などの紹介や実際に補助食の試食も行いました。



また、予防体操ではラップの芯を使用して、呼吸法を採り入れた体操を行いました。



次回もご期待ください。

**予告 介護講座Vol.5**

**「高齢者の住まい」について**

高齢者を対象とする住まいの情報が多くある中で、種別や特徴を整理して分かりやすく説明いたします。講座の中では、ヨガを取り入れた介護予防のための軽体操も行います。

入場無料、どなたでも参加できます。

講座終了後によろず相談会も行います。

介護全般についてお気軽にご相談ください。

○日時：9月25日（木） 13:00～15:00

○場所：ふれあいステーションほっと2階

○講師：ケアラサター-東部緑の苑相談員

ヨガ教室専任講師

○持物：筆記用具、動きやすい服装

○費用：無料

○申込み：電話か直接ほっとへ

**第3回市民の郷まつりに出店**

**たくさんの市民の方と交流できました**

8月23日の土曜日、共栄276番地で開催された市民の郷まつりに、くじ引きや玩具を販売する店舗を出店しました。

前夜からの豪雨で心配でしたが、開催時間になると晴れ上がり、暑い中で妖怪ウォッチのくじ引きやブレスレットなどの販売を通じ「ほっと」の宣伝も行いました。

3000人を超える来場者があり、会場内はステージ発表や沢山の縁日で賑わっていました。

共生型の社会資源として多くの市民と交流できる企画のヒントを貰えたお祭りでした。毎年この時期に開催されます。楽しい催しが沢山ありました。



**◎定期開講講座のご案内**

- 卓球教室～9/2、9、16、30の火曜日  
13:30～15:00 ほっと2階  
\*タオル、水分、運動靴持参。あればラケット
- 古着を利用した小物制作教室～9/24（水）  
10:00～12:00 ほっと2階  
\*裁縫道具、生布
- ストレッチ&創作ダンス教室  
9月、10月は講師出張のためお休みです。

「ほっと」の活動内容やお知らせは、北ひろしま福祉会のホームページからご覧頂くことができます。

<http://www.kitahiro-fukusikai.or.jp>

**◎9月のほっとカレンダー**

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

は、休館日  
 は、寺子屋の日  
 は、運営委員による講座の日

\* 開館時間は、10時～16時まで