социми:Health

健康ョラム

高齢期の「低栄養」を予防する食事のコツ

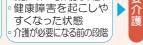
より元気に、より健康的に生活するためには、ラ イフステージの変化に合わせた食事の取り方が大 切です。65歳を過ぎたら、年齢、体格(BMI)、疾 病など体の状況に合わせ、徐々に食事内容を「生活 習慣病予防」から「低栄養予防」へ切り替えていきま しょう。

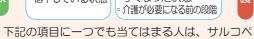
●低栄養とは?

健康的に生きるために必要な栄養素が取れていな い状態のことです。



筋肉量が減少 筋力・身体機能が 低下している状態





ニアが心配されます。 ①6カ月で理由もなく2**☆以上体重が減った

②横断歩道を青信号で渡り切れない

③ペットボトルやビンのふたが開けにくい ④「指輪っかテスト」でふくらはぎに隙間ができる

親指と人差し指 で「輪っか」を 作り、ふくらはぎを 囲む簡単チェック法







●食事は「たんぱく質」を取ることが大切です!

私たちの体を構成する筋肉や皮膚、血管など多く のものがたんぱく質から作られており、不足すると 筋肉量が減少、免疫力も低下します。筋肉量や筋力 を維持するためにもたんぱく質の摂取が重要です。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

・ラブル

ムを

高用

額し

課才

金ン

をラ

で

な

市

民

活

●どんなトラブルがありでSNSの広告かりでSNSの広告かしたら、2回目の応したら、2回目の応えない」と言われたえない」と言われたななる定期購入契約となる定期購入契約となる定期購入契約となるが無断でクレ

誘N告いト てンカ

で、子ども利用する機 注意することは? どもが た る機 文特卜 契 知 り合 した、ブインタ つもSルン増 たも

5

レ

タ

り。また、 でル たときは? もこ、ケニなどを確? 勝手に使っ 理しまいとを伝 合を 契 認 総合相談セ いえる L しょう こう と と ころ と と ころ と は い あ ー う ら だ は い か ー か ら か に か か に か か に か か に か か に か か に か か に か か に か か に か か に か か に か か に か か に か か に か に か か に か か に か

市内でのインターンシップ参加を応援します

市では、大学生などが市内事業所でインターン シップ(就業体験)を行う場合の交通費・宿泊費など を助成しています。助成金を活用し、気になってい る市内事業所で働く体験をしてみませんか。

- ■対象 次の要件を全て満たすインターンシップを 市内事業所で行った大学生など(*)
- ∘ 就業体験の機会の提供を目的としていること
- 。 実習内容などが明確に定められていること
- ∘ 労働関係法令が順守されていること
- *学校教育法、職業能力開発促進法に規定する学校 に在籍する学牛(一部除外あり)
- ■助成額 1人当たり上限2万円
- ■助成対象経費
- 。**交通費**…居住地からインターンシップを行う市内 事業所まで
- 。宿泊費…市外に居住する大学生などが市内の宿泊

施設を利用する場合に要した経費

- ※1泊あたり5,000円を上限
- ・企画旅行費…旅行会社が企画するパック旅行商品 の利用に要した経費
- ※インターンシップの参加に必要な最小限の経費と して認められるものに限る
- ■申請方法 申請書兼報告書に必要事項記入の上▶ 学生証などの写し▶インターンシップ実施証明書 ▶交通費および宿泊費に係る経費を明らかにする
- ※申請様式などは、市ホームページ(https://www.

city.hanamaki.iwate.jp/kurashi, ijyu_teijyu/syugyoshien/1000991. html)に掲載しています

書類の写し一を添えて、下記へ提出



【問い合わせ・申請】本館商工労政課(☎41-3536)

夫婦で新規就農 花巻で一番おいしいミニトマトを

節に、旬を迎えるミニトマトづくりに励む菅原毅さん、彩花さんに励む菅原毅さん、彩花さんに勝む菅原毅さん、彩花さんを婦は、昨年新たに就農したたったそうです。学校を卒業して一度就職するも、農業を担合でも本格的に手掛けることをでも本格的に手掛けることを選がたいた。 しい気持ちが強まり退職。盛岡の農場で研修生として2年間、農業に関する勉強の日々を送ります。研修先での日々を送ります。研修先での日々を送ります。研修生としずしていたミニトマトを自分であ本格的に手掛けることをでました。 トの栽培を1ハウス5棟たり、上似・ トの マ季



主力品種のプレミアム ルビー。みずみずしさ と甘味の強さが特徴

「色つやなど 良い状態にこ を2人で行う を2人で行う を2人で行う はハチを使っ はハチを使っ な、試行錯誤。 巻で と言 で一番おいしい。今後の目標を尋り、試行錯誤を重ねて *の効率化と味のウスチを使った受粉な クー て 毅さん。彩花さん \$ 勉強 いきた 、彩花さんは「農 、彩花さんは「農 、彩花さんは「農 、 で深めて、 っ 、 ででであると「花 5 そうで 0 0 \mathcal{O} 本収1穫味の



さん (27歳) 彩花 さん (27歳) (上似内)

市内企業

花まきゃいいモノ・いい

ほめのばフリースクール

桜台 2-27-14 ほめのば学習 塾内 ☎ 080-5866-2389 (開校は火・木・金曜日)





①ほめのばフリースクールの外観②ゲーム内で 協力してひみつ基地を作る子どもたち。創造力 を養うねらいもあります③ほめのばフリース クールの小國代表

ほめのばフリースクールは、市内を拠点に活動す る「NPO法人はなのば」によって、令和4年6月に 開設されたフリースクールです。

フリースクールとは、さまざまな理由で学校に行 くことが難しくなってしまった小中学生が、同年代 の子どもたちと交流しながら、自身が興味を持つ分 野を自由に学ぶことができる施設。代表の小國さん は「これからの社会を担う子どもの居場所となり、 教育現場と共同して子どもたちの成長を促し、地域・ 社会に貢献していきたい」と力強く話します。

将来的には通信制高校の開校を目指すほか、社会 で働くことに不安を抱える若者の就労支 回渡を回 紫 援の計画もあるとのこと。子どもたちが 将来を前向きに考えられるような取り組 🗰 🗱 みが、市内でも進められています。

*市ホームページでは、より詳しい情報を掲載していますのでぜひご覧ください

2023(R5).7.15