



西太美 サロンだより

第26号（令和5年7月1日）

主催 福祉の里西太美

共催 西太美そくさい会

開催場所 西太美交流センター

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

交流

— 7 月サロン —

第 2 週

「より良い睡眠のための健康管理」

講 師 富山ヤクルト販売(株)

日 時 7月13日（木）午後1時30分～

・ヤクルトのオンライン工場見学など

第 4 週

「笑いヨガ」

講 師 大井出 恵子 先生

日 時 7月27日（木）午後1時30分～



学び

— タブレットかふえ —

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講 師 経田 唯(つねだ ゆい) 先生

日 時 7月20日（木）

午後1時30分～3時30分



交流

— 石楠花の会 —

「手芸（さるぼぼ作り）」

日 時 7月21日（金）

午後1時30分～3時30分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを
楽しめます



体操

— 貯筋運動教室 —

「筋力アップで健康寿命をのばそう」

講 師 嶋田 壮志 先生（福光スポーツクラブ）

日 時 7月毎週木曜 午前10時～11時

参加費 500円（※4回分、お茶付）

◆脳トレコーナー 「1～5の数字」◆

縦横すべての行列に1～5の数字が入ります。
すでに入っている数字と不等式を参考にすべての
マスを埋めてください。

<input type="text"/>	>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	
<input type="text"/>	1	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

各教室とも送迎あります。希望される方は、
交流センターまでお申し込みください

【お申込み・お問合せ先】

西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

nishifutomi.kmn@gmail.com



5	>	4	1	2	<	3
2		1	3	4		5
3		5	2	1		4
4		2	5	3		1
1		3	4	5		2

◆脳トレの答え ➡

食事のバランスをアップ!

筋肉のもとになる栄養をしっかりとることが大切です。
おいしく食べて体力・免疫力を保ちましょう。

栄養が
不足している
かも…

気をつけて!
こんなサイン

- ☐ 1日3食、きちんと食べていない
- ☐ 体重が減ってきた(半年で2~3kg以上)

はじめよう! 若さを保つバランスアップ食生活

食事は抜かない

1日3度の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内時計を整える働きがあります。

家族などと
一緒に食を
楽しむことは
食欲の増進に
つながります



主食・主菜・副菜をそろえる



和定食にみられる「一汁三菜」を基本に献立を考えると、主食・主菜・副菜がそろって栄養バランスが整います。

水分補給もお忘れなく

高齢になると、のどの
渇きを感じにくくなります。
食事のとき、入浴の前後、
起床後・就寝前など、こ
まめに水分をとる習慣を。



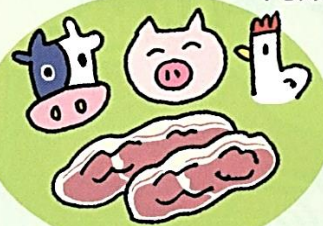
たんぱく質をしっかりと

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、
心身の機能が衰えやすくなります。加齢と
ともに体内のたんぱくの合成が遅くなるた
め、毎食しっかりととりましょう。

たんぱく質

筋肉や内臓に
必要で、免疫
力などとも関
係します

肉類



魚介類



牛乳・乳製品



卵



大豆製品

らくらく栄養バランスアップ術

- ▶ 買い置きした缶詰、レトルト食品で一品増やす
- ▶ スーパーやコンビニエンスストアの総菜を組み合わせる
- ▶ 配食サービスを利用する

