

# 介護のとびら

申し込み・問い合わせ先  
 地域包括支援センター  
 (保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

しっかりと食べていつまでも元気に☆  
 低栄養を予防しよう！

残暑厳しく、夏バテや食欲不振になっていませんか？高齢者は特にちよつとしたきつかけで体重を落とし、その結果、もともとの病気が悪化するなど、免疫力の低下を招きやすくなります。

## 低栄養になると…？

- 骨粗しょう症になり、骨折しやすくなる。
- 足りなくなったエネルギーを、筋肉を分解して補つ。 ↓ 運動能力が低下し、転倒・骨折の原因になる。
- タンパク質不足により皮膚に異常がでる。
- 免疫力が低下して風邪や病気にかかりやすくなる。
- 活動量が落ちてさらに食事が減る。

元気に生活するために、  
 楽しくおいしく食べましょう！

## ○環境に関する工夫

- 食器を変えてみる。
- 盛り付けを工夫する。

## ○食が細いとき

- 1日3食にこだわらず、少量を4〜5回に分けて食べてみる。



- 少量でもよいので、栄養価のあるものを食べる。

## ○バランスよく食べる

- 主食を忘れずに！
- 肉や魚、卵などのタンパク質、野菜類などのおかずを食べる。

## ○上手に手抜き

- 加工品や惣菜を利用する。
- 外食の場合は中華や洋食がおすすめ！

## ◇配食サービス◇

内 容 栄養バランスのとれたお弁当を自宅まで配達します。

対象者 町内に住所があるおおむね65歳以上のひとり暮らし、または高齢者世帯であって食の確保が困難な方で、町が必要と認めた方。

利用方法 ご利用には申請が必要です。詳しくは御代田町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

(31)2510

健康でいきいきとした長寿生活を送るためにも、残暑に負けず、しっかりと食べましょう！

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



各地の夏を彩るお祭りも終わって、トンボが舞いコスモスの花も咲いて、秋の訪れを感じます。御代田町の暑い夏のビックイイベント龍神まつりは、皆さまのご協力により大きな事故もなく盛況のうちに終了しました。

私が町長になって、10回の龍神まつりを経験しました。最初の7年間は連続して激しい夕立にあったので「雨を呼ぶ龍神様だ！」と覚悟しましたが、この3年間は全く雨が降らずにホッとしています。

44回の歴史を重ねてきたお祭りにふさわしく、芸術的にもレベルが上がりに来場された方々に感動を与えています。

8月は、日本と世界の平和を考える季節でもあります。6日には広島に、9日には長崎に世界で初めての原爆が投下され、日本国民は世界で唯一の原爆による犠牲者に……。そしていまなお、その苦しみから解放されていません。

成人式が行われた15日は、終戦記念日。300万人もの日本国民と2000万人のアジアの人々の尊い生命が犠牲になったといわれています。

あれから、71年の歳月が経過しました。日本の政治では「沖縄の基地問題」「集団的自衛権の行使」「憲法の改正」など、日本の平和と安全に関する議論が始まっており、危険な流れだと指摘する世論も大きくなっています。二度と悲惨な戦争を繰り返してはならない……。この夏の想いです。

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。

ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp

# せんろく 浅麓 Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



## 小諸市 / KOMORO

<http://www.city.komoro.lg.jp/>

### 『信州小諸ふーどまつり』

10月2日(日) 午前10時～午後3時

#### 【内容】

本町・相生町・藤村プロムナードで、食のイベント、出店、市民ひろばでのステージ発表など楽しい企画が盛りだくさん!!

詳しい内容については、新聞折込チラシ等でお知らせします。

※「骨董蚤の市」「小諸まちなかマルシェ」など同時開催します。

#### 【場所】

相生町～藤村プロムナード～ほんまち町屋館・停車場ガーデン・市役所周辺

▼問い合わせ先 小諸商工会議所 ☎22-3355



<http://www.town.karuizawa.lg.jp/>

## KARUIZAWA

## 軽井沢町



### 紅葉まつり

9月26日(月)から11月3日(木祝)まで  
軽井沢の紅葉をお楽しみください

#### 紅葉まつりテニス大会

とき 10月8日(土)9日(日)

予備日 10日(月・祝)

ところ 風越公園

屋外テニスコート

参加料 シングルス 3,000円

ダブルス 4,000円

申込期限 9月9日(金)

【申し込み・問い合わせ】

観光経済課 観光商工係

☎45-8579

観光ガイドと歩こう

とき 10月3日(月)・17日(月)

受付 旧軽井沢観光会館前

スタート10分前までに集合

スタート 11時・13時

コース

▽旧軽井沢観光会館から

雲場池または、旧軽井

沢銀座周辺

参加料 無料

※大雨の際は中止となり

ます。

【問い合わせ】

(一社)軽井沢観光協会

☎41-3850

この他にも、様々なイベントがあります。

詳しくは、軽井沢町のホームページをご覧ください。

#### ホリデーウォーク in 軽井沢

とき 10月16日(日)

受付 北口広場

くっかけテラス

8時50分から9時50分

スタート

コース

▽軽井沢の自然を感じる

野鳥の森コース

(約10km)

▽軽井沢の旬に触れる

南軽井沢発地コース

(約8.5km)

(両コースともノルディック

クウォーキングも可)

※レンタルポール希望者

には、5000円でレン

タルします。

※中学生以下は、保護者

同伴となります。

参加料

高校生以上 1,500円

小・中学生 500円

【申し込み・問い合わせ】

信濃毎日新聞社事業部内

「ホリデーウォーク

in 軽井沢事務局

☎026-233613399

(広告欄)

### 認定補聴器専門店

ヒアリングステーション  
Hearing Station



#### 認定補聴器専門店とは？

- 認定補聴器技能者が常勤している
- 聴力検査室などの設備が整っている
- 耳鼻咽喉科の補聴器相談医と連携している

軽井沢店が佐久地域で唯一※の (※平成28年3月現在)  
「認定補聴器専門店」に認定されました。

「補聴器」の購入をお考えの皆様へ

### 認定補聴器専門店へご来店ください。

公益財団法人テクノエイド協会が  
店舗の設備、技術者のレベル等を  
認定した販売店のみ認定マークが  
掲示されています。



メガネのコミヤマ きこえ専門店

