

介護のとびら

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！

残暑が厳しいですが、夏バテや食欲不振になっていませんか？特に高齢者は、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したり、免疫力の低下を招きやすくなります。

低栄養になると…？

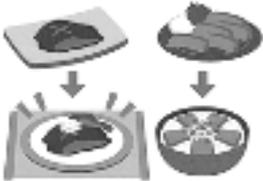
- 骨粗しょう症になり、骨折しやすくなる。
- 足りなくなったエネルギーを、筋肉を分解して補う。↓運動能力が低下し、転倒・骨折の原因になる。
- タンパク質不足により皮膚に異常がでる。
- 免疫が低下して、風邪や病気にかかりやすくなる。
- 活動量が落ちて、さらに食事が減る。



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。



申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センター
(保健福祉課介護高齢係内)

(31)2510

○食が細いとき

- 1日3食にこだわらない。4〜5回でもOK！
- 栄養価のあるものを食べる。少量でもOK！



○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！

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



御代田町の花は「やまゆり」です。エコールみよたで7月25日に「全国やまゆりサミットINみよた」が開かれました。やまゆりの花を愛し、栽培や普及に取り組んでいる自治体関係者や専門家など、9自治体から150人が集まりました。

この中には、福島第1原発事故の被害で、いまなお3割の住民しか戻れない状況の中で懸命に復旧活動に取り組んでいる広野町の副町長さんにもお越しいただきました。

野山を駆けまわって遊んでいた私の子どもころは、山道を白く点々と飾る「やまゆり」は農山村の夏に見ることができるとても当たり前の風景でした。しかし、最近は自生しているやまゆりが減少し、以前のような姿を見ることができなくてとても残念です。

御代田町では「やまゆりの会」が中心になって、苗の販売や育て方の講習など努めていただいています。特に、小学校4年生のすべての子どもがやまゆりの絵を描く絵画展は、やまゆりを子どもたちの心のなかに育てています。



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



KOMORO 小諸市

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



市立 小諸高原美術館・白鳥映雪館

上田暁子展「森はまだ種の中」

9月13日(土)～10月19日(日)

新進気鋭の画家の作品展です。



「庭の庭」

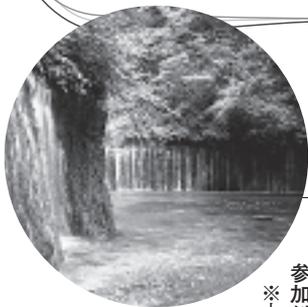
上田暁子

- ◆開館時間 午前9時～午後5時
- ◆観覧料 一般 500円／小中高生 250円
- ◆9月の休館日 月曜日(15日は開館) 9日(火)～12日(金)、16日(火)
- ▼問い合わせ先 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎(26)2070

■上田暁子展会期中の催し

- 9月13日(土) 午後2時～4時30分
コンサート ヨアヒム・バーデンホースト(サクソフォン・クラリネット)と山嵜直人(打楽器)
- 9月15日(月) 午後2時30分～3時30分
ギャラリートーク 柳沢秀行(大原美術館 学芸課長)
- 9月21日(日) 午後1時30分(開場)
小諸高等学校を巣立ち10年目に集う三人の音楽家
楽器で描く音の絵 ミュージウムコンサート
チケット一般2,000円／高校生以下1,000円
- 10月4日(土) 午後2時～
玉井夕海(ウタウタイ)朗読と歌のパフォーマンス

※上田暁子展会期中の催しをご覧になる際には、観覧料が必要です。また催しの中には、別途チケットが必要になるものがありますので、ご注意ください。



軽井沢町 KARUIZAWA

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



紅葉まつり

9月27日(土)～11月3日(月)・祝

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11日(中)・12日(日)

(予備日 13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 3,000円

ダブル 4,000円

申込期限 9月12日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

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25日(土)・26日(日)

受付 旧軽井沢ロータリー

案内所

スタート 午前10時～正午

コース 数名単位で随時

▽旧軽井沢ロータリー案内所

雲場池またはショウ記念礼拝堂

参加料 無料

※大雨の際は中止となります。

【問い合わせ先】

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19日(日)

(地元野菜の販売も行います)

受付 かつかけテラス北口広場

午前8時50分～9時50分

スタート 午前10時10分

コース

▽信濃追分・堀辰雄文学記念館

(約8km)

▽千ヶ滝せせらぎの道(約12km)

(両コースともノルディックウォーキングも可)

※レンタルポール希望者には、500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。

定員 各250名

参加料

高校生以上 1,500円

小・中学生 500円

申込期限 10月2日(木)

【申し込み・問い合わせ先】

信濃毎日新聞社事業部内

026(236)3399

※軽井沢ヤングパーククラブによる軽トラ新鮮野菜販売も行います。