



◆毎日しっかり食べて目指そう介護予防！

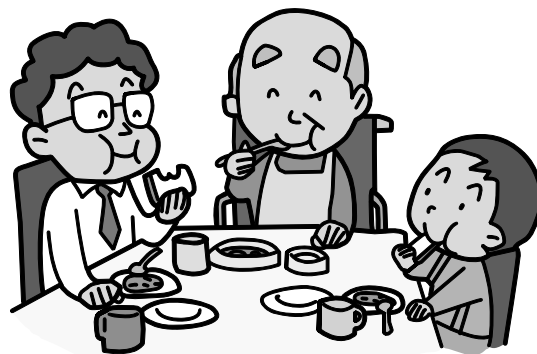
日常でできる！予防は楽しんで

「もう若いころのように、たくさんは食べなくても・・・」年齢を重ねると、小食、偏食が進み、栄養状態が悪くなりがちです。

魚、肉、野菜などには、人間の健康維持に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。あっさりとした味が好きだから、食欲がないからといって、偏った食生活を続けていると必要な栄養が足りずに、体力の低下を招くことになってしまいます。高齢期こそバランスのよい食生活に心がけましょう。

●目指そう介護予防！

- ・毎日、野菜を食べましょう！
- ・肉、魚、卵などの動物性たんぱく質をとりましょう！
- ・意識的に乳製品を食べましょう！



家族や友人と一緒に食べましょう！
楽しく食べれば食欲も増します。

大崎町の介護保険事業の報告

介護保険事業の実績についての報告（利用者の1割負担を除いた大崎町の支払い分）

第1号被保険者（65歳以上の人）	4,798人	平成19年7月 末日現在	
要介護（支援）認定者	772人		
給付実績	在宅介護サービス費	25,562,988円	平成19年6月 の給付実績
	施設介護サービス費	48,980,135円	
	その他（介護予防サービス費も含む）	21,241,607円	
	介護サービス費 合計	95,784,730円	

介護予防講演会のお知らせ

大崎町では、介護予防事業の一環として、介護予防講演会を開催しています。

平成19年8月30日に第1回目の認知症予防に関する講演会を開催し、多くのご参加をいただきました。今回も、多くのご参加をお待ちしております。

日時 平成19年12月1日 10時～12時 「体が元気に 心がうれしくなる栄養学」

内容 調理実習（季節の料理）エプロン・三角巾・コメ1/2合を用意してください。

場所 大崎町保健センター

※先着50名限定 ※電話でお申し込みください。