

身近で頼れる存在、それが地域の「民生委員・児童委員」です ② ～私たちの活動を知ってください～

健康福祉政策課 ☎・☎(582)1123 ☎(582)1138

地域の高齢者の見守り



ひとり暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯、日中だけひとりで過ごしている高齢者の世帯を中心に、定期的に訪問して生活の困りごとがあれば相談にのっています。必要に応じて福祉制度を紹介したり、行政や関係機関につないだりして問題解決のお手伝いをします。



滋賀県民生委員・児童委員キャラクター「びわっ湖 ミンジー」

■活動だより■

高齢化率が高くなってきているので、地域ぐるみでの見守り活動を大切にしています。訪問活動をしていると「どこに聞いたら良いかわからなくて」と高齢者ご本人やご家族から相談され、介護サービスの利用につながることができた時などにやりがいを感じます。私たちを地域の相談相手として頼りにしていただければうれしく思います。皆さんの笑顔に私たちも元気をもらっています。



〔中洲学区担当〕
高谷真弓さん(左)と
中島洋子さん

6月は食育月間です

栄養バランスの良い食事を取りましょう

食すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

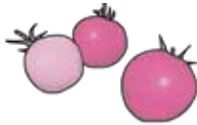
食事は生きていく上で欠かすことができません。毎日を元気で健康に過ごすために、「食」に関する知識や「食」を選択する力を身に付け、日々の生活の中で実践できる力を育む取り組みを「食育」といいます。市では、食育レシピコンテストの入選レシピなどを掲載した「みんなの食育レシピ集」や食育関連パンフレットなどを、すこやかセンターで配布しています。食育について学び、バランスの良い食事を心掛けましょう。

平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査によると、18歳以上の人で1日に必要な野菜摂取量(350g以上)を取れている人は市内で3割弱、1日の塩分摂取量(男性8g未満、女性7g未満)を達成している人は3割強という結果が出ています。野菜を食事に取り入れ、塩分は少なくするよう工夫しましょう。

また、栄養バランスの悪い食事では必要な栄養が取れず、体調を崩す原因になります。栄養バランスのいい食事は、主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえることが基本です。そして、この3つのお皿のほかに、1日1～2品程度の乳製品や果物を加えた日本型食生活は日本人の健康づくりにとても良いといわれています。

●野菜を毎日の食事に取り入れるための工夫

- ・食事の際は、主食・主菜・副菜をそろえる。
- ・葉物野菜は加熱して、かさを減らす。
- ・時間がない時は、トマトなどの生野菜を活用する。
- ・野菜のおかずを作り置きしておく。
- ・電子レンジなどを活用して、調理を効率化する。



●塩分を減らすための工夫

- ・塩分の多い食品(各種調味料、食肉加工品、練り物、漬物、干物など)をなるべく避ける。
- ・汁物は1日1杯までにし、具たくさんにする。
- ・うま味や酸味、香り(香味野菜)、辛味などを活用して調味料の使用量を減らす。
- ・ドレッシング、ソースやしょうゆなどは、かけ過ぎない。