

平成 25 年 10 月 11 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

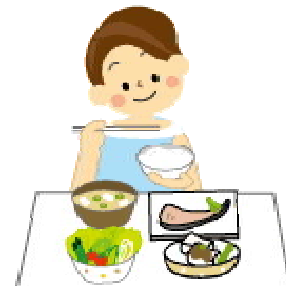
早いもので 10 月も半ばになり、行楽に良い季節となってまいりました。朝夕がめっきりと涼しくなり、日ごとに秋の気配が感じられます。皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は天気が変わりやすく、また空気も乾燥しています。風邪など引かれないようご注意ください。



食欲の秋になりましたが、食生活に気を付けて健康維持を行いましょう。

1、長寿の方に食生活を尋ねますと健康維持に役立つヒントが得られました。ご紹介致します。

- 1 日 3 回規則正しく食事をしている。
- 腹八分を心掛けている。
- バランスよく食べている
- 野菜を多く食べている。
- 肉よりも魚を多く食べている。
- よく噛んで食べている



2、野菜はたっぷりと摂りましょう！！
野菜は、1 日 350 グラム以上摂ることが望ましいです。
特に栄養価の高い緑黄食野菜を中心に摂りましょう。
低カロリーな上にカサがあるので、過食防止にも最適です。





平成 25 年度 11 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室・調理や講話など管理栄養士による栄養教室・転倒、尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

開催日：平成 25 年 11 月 1 日(金) 体操
8 日(金) 太極拳
15 日(金) 体操
22 (金)太極拳

時間：午後 1 時 30 分 ~ 2 時 30 分

場所：ルーエハイム 2 階 相談室

参加費：無料

募集対象者：概ね 65 歳以上の方、または介護予防に関心のある方

ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。 ご希望の方はお申し出ください。

駐車場もあります。

お申し込み、お問い合わせ先

お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町 7 6 3 番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

059 - 372 - 3811

担当：安田・浅岡・大西



<<平成 25 年度 いきいき介護予防教室>>

開催日時：平成 25 年 11 月 27 日(水) 10:00 ~ 11:30

体操を行います。体を動かして楽しい時間を過ごしましょう！

場所：合川公民館 参加費：無料

ただし、こちらは送迎を行っておりませんので、ご了承ください。

お申し込みは、公民館にお願い致します。

