

フレイル予防 ～全国フレイルチェックの集い～

3月15日、「フレイルチェックの集い」がオンラインで開催されました。那賀町からは最高齢の岡ミヤノさんが出演し、全国のフレイルサポーターとつながりました。



春のウォーキング会

鶯の里～太龍寺(鶯敷) 3/25



フレイルサポーター16名が参加。桜はまだでしたが、春の気配を感じながら皆で歩く太龍寺は楽しかったです。

← 鶯の里で明治安田生命による血管年齢測定も行いました。



あいあいらんど～

もみじ川温泉周辺(相生) 4/1

フレイルサポーター12名が参加。満開の桜の下、お花見ウォーキングとなりました。



← ↓ もみじ川温泉から川沿いの遊歩道を、桜並木を見て歩きました。



↑ 対岸(鎌瀬)の桜をバックに記念撮影。

検温、消毒、
手洗いも
忘れず!!



フレイル予防に関する 相談・お問い合わせ先
那賀町社会福祉協議会 ☎ 64-0026 📠 64-0065





フレイル予防、いき100体操、サロンなど地域での活動についてご相談承ります！
また、ご自身はもちろん、周りの人について心配事や気になることがありましたら
何でもご相談ください。ささやかなことでもお話を伺います。お気軽に社協まで。

ちょい足してフレイル予防！ ★ タンパク質をちょい足し ★

フレイル予防には1日60~70gのタンパク質を摂ろう！ タンパク質が多く撮れる食材は、肉・魚・牛乳・卵・大豆など。しかし、十分なタンパク質を摂るには、毎日それらの食品を組み合わせると700gほど食べる必要があります。そこで、常備しておく手軽にタンパク質を「ちょい足し」して補える市販の食品をご紹介します！

サラダチキン 最近人気のサラダチキンは、コンビニでも購入可能。サラダや和え物などに追加したりサンドイッチの具にも。おかずとしてそのまま食べてもよし。



チーズ どんな食材にも合う、ちょい足しの王道。カレーやハンバーグ、トーストなど普通の食事にトッピング。おやつとしてそのまま食べてもよし。

缶詰・冷凍食品 ツナ缶・サバ缶・焼き鳥缶などの魚や肉の缶詰や、餃子・シューマイ・からあげなどの冷凍食品をストックしておく、おかずとして1品追加できる。

練り製品 魚肉ソーセージ・ちくわ・かまぼこ・さつまあげなどをおかずに追加。おやつとしてそのまま食べてもよし。

スキムミルク 粉末のままカレーやスープ、ヨーグルトに混ぜたり、お菓子作りの材料として追加。コーヒーや紅茶に入れてもよし。

