



保育園ミニ運動会（舟形小学校グラウンド）

ながつき
長月

2022 September

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 先勝 二百十日 ●地域安全の日 ●舟形小学校相撲大会(1～4年) (舟形小)	2 友引	3 先負
4 仏滅	5 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付	6 赤口 ●子宮・乳がん検診	7 先勝 ●町青少年健全育成町民会議・ P T A 合同研修会(中央公民館) ●就学時健診(中央公民館)	8 友引 白露 ●5歳児健診 【平成29年4月2日～30年4月1日生】	9 先負	10 仏滅 ●第40回ふながた若鮎まつり (～11日 アユパーク)

11 大安	12 赤口 ●人間ドック	13 先勝 ●産後ママのストレッチ講座	14 友引	15 先負 ●地域安全の日	16 仏滅	17 大安 ●ほほえみ保育園運動会(舟形小) ●地区中体連新人前期大会 (～18日)
18 赤口	19 先勝 敬老の日	20 友引 彼岸 ●定期健康相談・母子手帳交付	21 先負 ●秋の交通安全県民運動 (～30日) ●絵本と遊ぶう赤ちゃん広場講座 【令和4年2・3・4・5月生】	22 仏滅 ●歯科健診・フッ素塗布	23 大安 秋分 秋分の日 ●読み聞かせ講演会(中央公民館)	24 赤口
25 先勝 ●「きれいな川で住みよいふるさと 運動」河川清掃	26 先負 ●人間ドック	27 仏滅	28 大安 ●育児プレスタート講座 ふれあい総合相談所 弁護士相談(清流荘)	29 赤口 ●5歳児健診 【平成29年4月2日～30年4月1日生】 ●1学期終業式(舟形小)	30 先勝 ●交通事故死ゼロを目指す日	1

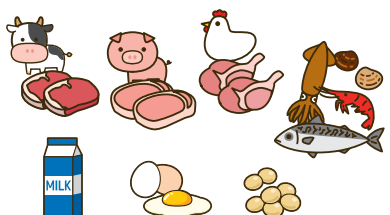
高齢期の栄養不足や栄養の偏りに気をつけましょう

特にたんぱく質の不足と食品の種類不足に注意しましょう。

外出の機会が減り、買い置きの食品で食事をすませたり、麺類や主食だけの食事など、気が付かないうちに栄養が偏り低栄養状態になってしまうことがあります。低栄養により「やせ」になると、免疫力が落ちたり、血管や筋肉が弱り病気やけがにつながります。

たんぱく質をしっかりと摂取し栄養バランスの良い食事を食べる工夫が必要です。

たんぱく質を多く含むもの



●低栄養が疑われる人はこんな人……

この半年で2～3kg以上体重が減った人

BMI(体格指数)が18.5未満の人

BMI=体重□kg÷身長□m÷身長□m

栄養状態が良くない恐れがあります。月に一度は体重を測り確認しましょう。

いろいろな
食品を食べる
合言葉



今月の納期

- ◆国民健康保険税第2期
- ◆介護保険料第3期
- ◆後期高齢者医療保険料第2期
………9月30日(金)

若あゆ温泉休館日

9月14日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

9月7日(水)・21日(水)

