



しっかり食べてフレイルを予防しましょう

フレイルとは・・・

高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

高齢期の健康対策

Note
1

“やせ”に注意

体重が減りやせてくると、心身機能が低下し介護や寝たきりなどのリスクが高まります。

Note
2

“低栄養”に注意

しっかりと**バランスよく食べる**ことが低栄養を防ぐポイントです。



特に「たんぱく質を含む食品」をとるようにしましょう
たんぱく質は筋肉量を維持する大切な栄養素です。

・・・肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品 など



1月～2月は
「はたちの献血」キャンペーン
2月20日 アレルギーの日

1 January						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3 March						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

フレイル予防のための「もう一步」

噛みごたえのある食品を食べましょう
家族や友人と共食をしましょう

相談・お問合せ先：木曾岬町地域包括支援センター（福祉・教育センター内） ☎0567-68-8183

夢に向かってがんばる木曾岬っ子応援キャンペーン わが家の応援スローガン

家族の人に悩みごとや、子供の気持ちを伝えられるように、普段からコミュニケーションをたくさんして、話しやすい環境にする。
大丈夫！日々の努力は絶対に裏切らないよ。

介護予防事業 受付時間

●いす・たいそう教室 …… 13：30～15：00

母子保健事業 受付時間

- もぐもぐ教室 …… 9：45～10：00
 - 1歳半健診・3歳半健診 …… 13：15～14：15
 - すくすくひろば …… 10：00～10：30
 - のびのび指導室 …… 9：30～10：30
 - 母乳相談（予約制） …… 10：00～11：00
 - すこやか相談（予約制） …… 13：30～14：30
 - 育児相談（予約制） …… 14：30～15：30
- ※以上の会場は保健センターです

- 音楽療法 …… 10：30～11：30
 - 転倒予防教室 …… 13：30～15：00
 - 人権相談 …… 9：00～11：30
 - 法律相談（予約制） …… 9：30～11：30
 - オレンジカフェ …… 13：30～15：00
- ※以上の会場は福祉・教育センターです

- ブックスタート（図書館）…… 14：30～15：30
- トマピーキッズサークル（こども園）…… 9：30～11：30

今月の個別フッ素塗布の対象者

R4.10月・R5.2月・6月・10月・R6.2月・6月・10月生まれ
※毎月4～8日は木曾岬町の648予防週間です

家庭ごみ収集地区

ごみは分別して指定日の午前8時30分までに
出してください。

対象地区	(A地区)	(B地区)
対象地区	新加路戸・上加路戸 中加路戸・大新田 外平喜・近江島 西対海地・田代・脇付 雁ヶ地・福崎・上見入 東見入・下見入・辰高 上和泉・下和泉・小林 栄・中栄・第2栄	富田子・新富田子 東富田子・豊崎 川先・藤里台 西白鷺川・白鷺 源緑・下藤里 上藤里・松永 南栄・かおるヶ丘 なぎさ台
可燃ごみ	月・木曜日	火・金曜日
不燃ごみ	第1・第3水曜日	
プラスチック製 容器包装	水曜日	
粗大ごみ	第2水曜日	第4水曜日
資源ごみ	第4日曜日	

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 ●水道・下水道(85期)納期限 ●国民健康保険料(7期)納期限 ●後期高齢者医療保険料(7期)納期限 ●介護保険料(5期)納期限 ●町県民税(4期)納期限	3	4 ●転倒予防教室	5	6	7
8 ●木曾岬輪中駅伝大会	9	10	11 建国記念の日 ●転倒予防教室	12	13	14
15	16 ●学校給食費納期限	17	18 ●ブックスタート(R7.5～8月生) ●転倒予防教室	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25 ●人権相談 ●法律相談(予約先・町社会福祉協議会) ●いす・たいそう教室	26	27	28

※行事は変更する場合がありますので、町広報誌でご確認ください。

●ひきこもりの相談窓口は、木曾岬町保健センター（TEL68-6119）
又は、木曾岬町役場 2階 福祉課（TEL68-6104）までお気軽にご相談ください。