



彩夏到来

さいかとうらい 08埼玉総体

幸手市・栗橋町で
カヌー競技大会開催

平成16年の埼玉国体「彩の国まごころ国体」から4年…あの熱いレース、心に伝わる感動が再び行幸湖に。夏の日差しがふりそそぐ8月、全国の高校生が頂点を目指し、日本一を決める全国高等学校総合体育大会（インターハイ）が、県内の市町を会場に開催されます。幸手市・栗橋町の共催で、カヌーフラットウォーターレーシング競技が、8月6日（水）～9日（土）の4日間、行幸湖特設カヌー競技場で開催されます。みなさんも観戦にでかけてみてはいかがでしょうか。

▼大会日程※雨天決行。

- 8月5日（火）午後3時から 開会式
6日（水）午前9時30分から 500m予選
7日（木）午前9時30分から 500m準決勝・決勝
8日（金）午前9時30分から 200m予選・準決勝
9日（土）午前9時30分から 200m準決勝・決勝
午後2時40分から 閉会式

▼種目

フラットウォーターレーシング競技

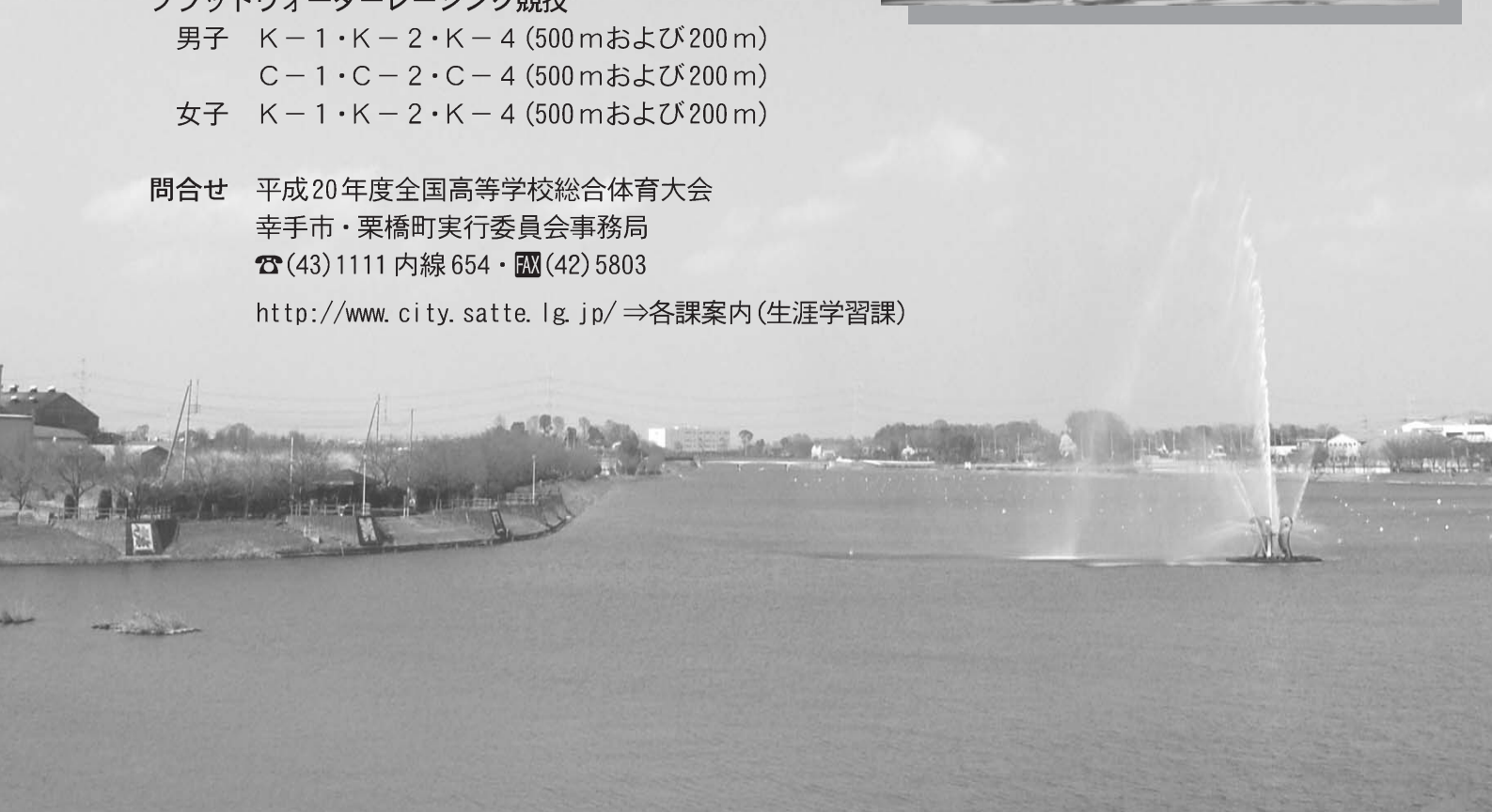
- 男子 K-1・K-2・K-4（500mおよび200m）
C-1・C-2・C-4（500mおよび200m）
女子 K-1・K-2・K-4（500mおよび200m）

問合せ 平成20年度全国高等学校総合体育大会

幸手市・栗橋町実行委員会事務局

☎(43)1111 内線654・FAX(42)5803

<http://www.city.satte.lg.jp/> ⇒各課案内（生涯学習課）



(5)

介護保険や介護予防に関する情報をお届けします

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うための専門職(保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員)を配置しています。

ご相談・お問合せ

●幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内) ☎(42)8438・FAX(40)3008

担当地域: 権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区

●幸手西地域包括支援センター(西公民館内) ☎(40)3443・FAX(44)0870

担当地域: 幸手・行幸・香日向・長倉・上高野小学校区

こんにちは

地域包括支援センターです

食を食べることを大切にしましょう

高齢になると、知らず知らずのうちに食事の量や回数が減ってきて「低栄養状態」になりやすいといわれています。

たとえば、噛む力や飲み込む力の低下に伴い、食べやすいメニューばかり選ぶことで栄養のバランスが崩れ、たんぱく質不足などが起こったり、食が細くなったりして体に必要なエネルギーそのものが不足しがちになります。

また、逆に疲労感からつい甘いものばかり食べ過ぎてしまい、エネルギーが足りていない場合もあります。

よく噛んで
大地の恵みに
ごちそうさん



Check!! 栄養バランスを考えましょう

主食(ご飯・パンなど穀物を主材料とするもの)

体を動かすためのエネルギー源となります。

主菜(魚・肉・卵・大豆を主材料とする料理)

体を作るものになります。

副菜(野菜などを主材料とする料理)

体の調子を整えます。

Check!! 3食きちんととりましょう

朝・昼・夕と3食規則正しく食することで栄養バランスもよくなり、規則的な生活リズムが作られます。高齢者が悩まされがちな睡眠や便通のリズムを整えることにも役立ちます。

Check!! 食を食べることを楽しみましょう

誰かと一緒に食事を楽しみ、献立を考える楽しみ、作る楽しみ、味わう楽しみ…、食を食べることはいろいろな楽しみにつながります。心の健康にも役立ちますので、

食を食べることを積極的に楽しみましょう。

※介護福祉課では介護が必要な状態になることを予防するための教室(左表・食のバランス大作戦Ⅱ)を実施します。



食のバランス! 大作戦Ⅱ



と き	① 9/1(月)	② 9/8(月)	③ 9/16(火)	④ 9/22(月)	⑤ 9/29(月)
時 間	午前10時～正午				
内 容	栄養講話	簡単料理の紹介・調理実習(1品程度)			まとめ

ところ ウェルス幸手(調理実習室)

内 容 介護予防栄養講話2回、調理実習(1品程度)3回

講 師 長谷川芳江氏(管理栄養士)

テーマ 食の改善

対 象 市内在住で65歳以上の人

定 員 20人(申込み順)

※昨年参加されていない人を優先させていただきます。

参加費 無料

持ち物 筆記用具(毎回)

エプロン、三角巾、ふきん2枚(調理実習日②～⑤)

※②のみ、ごはん(普段食べている量)、味噌汁(塩分測定をします)。

申込み 8月15日(金)から介護福祉課高齢福祉担当へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(40)3008