

**陸奥記念館・野営場、なぎさ水族館の臨時休業**

施設管理者の移行に伴う施設整理等のため、4月1日(日)から4月5日(木)までの5日間、臨時休業します。

利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ 商工観光課(公共施設管理班)

☎0820(79)1003

**竜崎温泉温水プール指導の休止について**

竜崎温泉温水プール施設が機械設備故障のため、温水プール指導をお休みしています。利用者の皆さまには、ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

なお、指導の再開の際には、町ホームページでお知らせいたします。

■問い合わせ 介護保険課(地域包括支援センター)

☎0820(73)5506

**釣り堀**

**「フィッシングビレッジやしる郷」の施設を活用してみませんか**

現在、屋代ダム公園すぐそばにある「フィッシングビレッジやしる郷」は休館していますが、当施設を運営したい方を募集します。



また、施設運営に関して様々なアイデア、提言等をお持ちの方は下記まで連絡をお願いします。

■問い合わせ 商工観光課(公共施設管理班)

☎0820(79)1003

**元気ですか？  
こちらは管理栄養士です**

いつまでも元気に過ごすために  
しっかり食べて低栄養を予防しましょう

サロンなど高齢者の集まりで日頃の食生活についてたずねると、「肉や脂肪は控えて野菜中心に」「茶がゆに漬け物で十分」「食事の代わりにおまんじゅうなどのお菓子を食べて済ませる」という声を聞くことがあります。高齢になると粗食で良いと思っっている方がいらっしゃいますが、それでは必要な栄養を十分にとることができません。

低栄養とは、食事から必要な栄養素がとれず、特にエネルギーとたんぱく質が不足した状態をいいます。食べやすいものばかりを食べたり、お腹がすいていないといって食事を抜くことを繰り返していると、本人も気がつかないまま低栄養状態になります。それが続くと免疫力が低下し、筋肉や体力が衰え、さらに運動機能がやがて低下して転倒や骨折、認知症を誘発しやすくなります。高齢になると食生活の乱れが、病気やけが、要介護状態につながりやすいので、食欲不振や食事量と体重の減少には注意が必要です。食事は健康な体を作り、体を動かすエネルギーを得るために大切です。健やかで

周防大島町管理栄養士  
橋本 はるみ  
(介護保険課 地域包括支援センター)

活動的な生活を送るためにもしっかり食べて低栄養を予防しましょう。

【高齢者の低栄養を防ぐポイント】

- ★1日3食、しっかり食べましょう。
- ★ごはん・パン・めん類などの主食を欠かさずにとりましょう。
- ★魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質を含むおかずを毎食1品はとりましょう。
- ★食欲がないときは、好きなものを食べましょう。

★体重を定期的にはかりましょう。半年間に、体重が2〜3kg以上減少している場合は要注意です。

地域包括支援センターでは、ご本人やご家族からの栄養相談や地域で食生活に関する講話などを実施しています。お気軽に声をかけてください。

◆問い合わせ

介護保険課(地域包括支援センター)  
(日良居庁舎1階)

☎0820(73)5506