



子ども会 秋のレクリエーション会

11月21日(日)綾木子ども会のレクリエーションが行われ、公民館敷地内のふるさと花壇に子どもたちが花の苗を植えました。また、春の子ども会の活動で植えたサツマイモとニンジンの収穫も行いました。

花壇での作業が終了した後は、キッチンカーで旬の野菜を使った料理を販売されている「Mキッチン」の倉本さんが調理をした、カレーライスとハヤシライスを食べました。子どもたちは、キッチンカーから受け取った料理をおいしそうに食べていました。



【大きなニンジン採れたよ!】 春に植えた野菜は立派に成長していました



【サツマイモとニンジン】 昨年に引き続きたくさん収穫できました



【キッチンカー】 自然素材で調理された料理は子どもたちにも好評でした



【集合写真】今回はJLC(ジュニアリーダー)にも御協力いただきました

綾木地区の人口・世帯数

令和3.10.29現在

- 人口 809 人 (前月増減▲2)
- 男性 367 人 (▲1)
- 女性 442 人 (▲1)
- 世帯 368 世帯 (▲2)

12月の税金

- 固定資産税 3期
- 国民健康保険税 6期
- 後期高齢者医療保険料 6期
- 介護保険料 6期
- 納期限: 12月27日(月)

今後の日程

- しめ飾り作り
12月23日(木)
- 綾木地区どんと焼き
1月10日(月・祝)

～食推だより～(食推綾木班からのお知らせ)

こんにちは！！美祢市食生活改善推進協議会（食推）綾木班です。

皆さん、「フレイル」という言葉をご存じですか。フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。このフレイルが続くと、将来要介護となる危険性が高くなります。

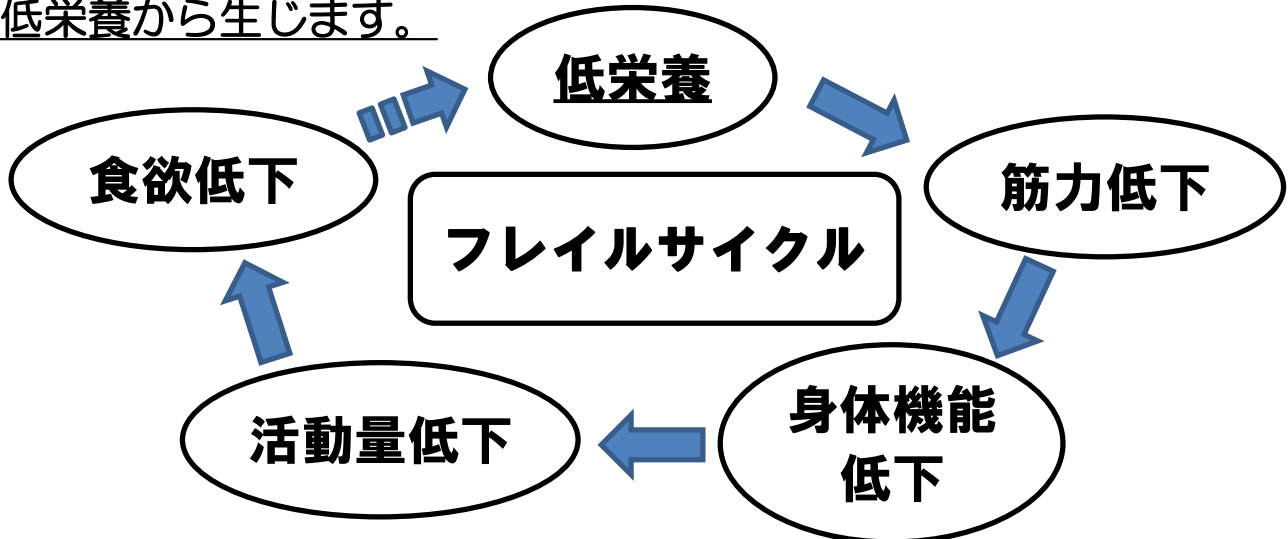
フレイルを予防するために、自己の食生活を定期的にチェックすることが重要です。次の点をチェックしてみましょう。

【食生活チェック】

- 1日3食きちんと食べていますか は い / いいえ
- 半年前に比べ、固い物が食べにくくなりましたか は い / いいえ
- お茶や汁物等でむせることがありますか いいえ / は い
- 6ヶ月間で2～3kg以上体重減少がありましたか いいえ / は い

※右側にチェックが付いた人は注意が必要です！

次の「フレイルサイクル」からも分かるように、フレイルは食生活における低栄養から生じます。



低栄養を避けるために、食生活では次の点に注意しましょう。

【食生活で気を付けたいポイント】

- ① 3食しっかり食べましょう
- ② 主食・主菜・副菜を意識しましょう
- ③ 多様な食材を食べましょう

運動や社会活動にもチャレンジして、元気に生活しましょう。