私たちの 体操教室

大隅町

チューリップクラブ



毎週火曜日の午前9時30分から、あけぼの 公民館で体操しています。はじめにラジオ体操 を行ってから、基本の体操を1時間かけて実施。 体力測定では、全員が改善し効果を実感しまし た。週ごとに当番を交代して、掃除やイスの準 備を行います。口コミで参加者が増え賑やかに なりました。自治会以外の方も大歓迎です。

一緒に体力づくりを始めませんか?





西口 朝子さん

体調を崩して参加できない時期も ありましたが、自宅で体操や散歩 をして体力をつけ、再び教室に参 加できるようになりました。他の 方とも無理なく、長く参加できる よう声を掛け合っています。

お問い合わせ

福祉介護課 地域・高齢者支援係

2 0986-76-8807

健康なび 第 20 号

慢性腎臓病 (食事編)

腎臓を守るお食事!~減塩とたんぱく質



たんぱく質や塩分の量に気を付けることで、腎臓の負担を減らし、 腎機能の低下を防いだり合併症を予防することができます。



酢の物

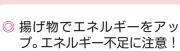
肉じゃが

Point









- お酢や香辛料を上手に使う と減塩に
- ◎ たんぱく質の少なさは野菜 の量でカバー
- 調味料は袋に入れて混ぜる と少ない量で味がなじむ

1回の食事の たんぱく質は 手のひら1枚分が 目安。









選ぶ時はなるべ 質の良いものを とりましょう♪

お問い合わせ

次回は骨粗しょう症(病態編)について掲載します。

乳·乳製品 大豆·大豆製品

保健課 健康増進係 20986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。