

古都和楽会だより 第八号

新型コロナウイルス感染症が五類に移行し、日常の生活が戻りつつありますが今年の夏は熱中症にも気を配った方も多かったのではないのでしょうか。油断せず健康に気を付けながら元気で過ごしたいですね。古都和楽会では、これまでも「健康づくり」「生きがいづくり」「支え合いづくり」「地域づくり」をめざして色々な活動を展開してきました。また、新型コロナウイルス感染症が拡大する中、日常生活と感染防止策を両立しつつ高齢者の心身の健康維持の為、パンフルート演奏会を開き清らかな音色にコロナ感染症も忘れ、心豊かに過ごせる事が出来ました。

和楽会は、これからも地域の方々と連携を図り、地域社会を支える様々な活動を通して老人クラブの存在の意義を高め、生きがい・健康づくりを一層進めていきます。

先日令和五年度の岡山市老人クラブの総会后、岡山市済生会病院の内科主任医長と、栄養科長のお二人による「元気に長生きするためによく食べてよく動く」の演題で講演会があり、印象に残ったお話しを紹介します。

高齢者を元気にする食事

効率よくタンパク質を摂取する方法

☆いつもの食事にちよこつとプラス

☆毎食二種類のタンパク質食品を使う

☆缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものを常備する

☆料理が面倒な時は市販の総菜、レトルト食品、弁当、外食を活用する

☆おやつに牛乳やヨーグルトを取り入れる

☆栄養補助食品を摂取する

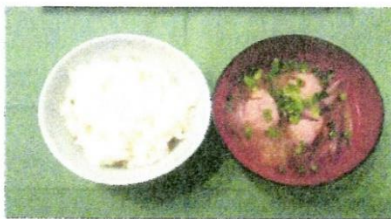
以上ですが、参考になれば幸いです。

古都和楽会会長

羽原 章一



油揚げ てんぷらかまぼこ 温泉卵



じゃこ 豆腐 納豆 焼き魚

卵豆腐 玉子焼き

メニューの一例です