

回 覧

2024年（令和6年）春号

# 包括野上 だより

## 福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30  
(夜間・休日 可)



### オレンジカフェやまびこ開催中!!



おりがみで季節の飾りを作って、ご自宅に持って帰っていただいています。

特別養護老人ホームくさどのやまびこで、オレンジカフェやまびこを開催しております。工作をしたり歌をうたったり、コーヒーを飲みながら若い頃を振り返り、いろいろなお話をする時間もあります。

地域のボランティアさんにもご協力いただき、皆で楽しい時間を過ごしています。

初めての方でもお気軽にご参加ください。

ボランティアさん、包括野上職員一同皆様のご参加お待ちしております!!



ボランティアさんによる紙芝居を鑑賞しました。演出が素晴らしく参加者の方は聞き入り、笑顔が溢れていました。



# 低栄養に気をつけましょう



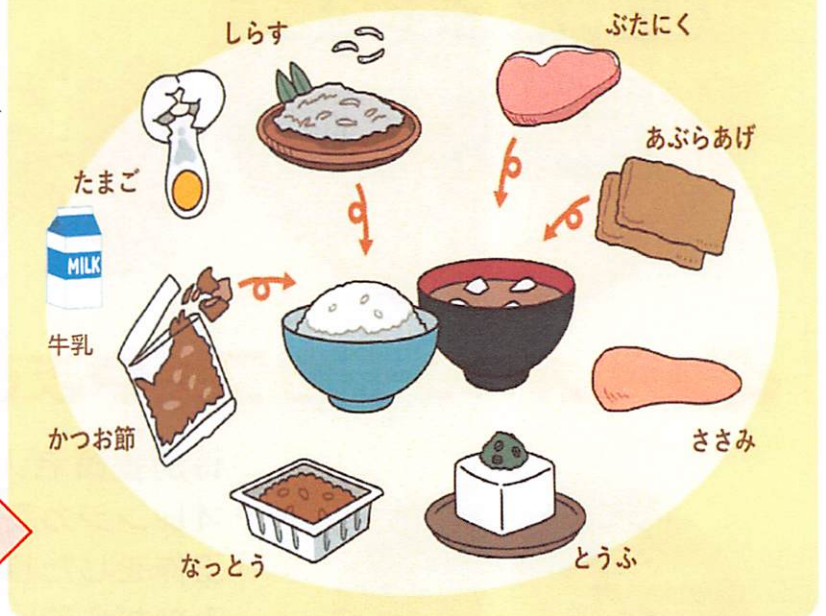
こんなことはありませんか？

- ・食べる量が減ってきた
- ・肉・魚・卵をあまり食べていない
- ・食欲がわからない
- ・買い物・食事の準備が負担に感じる
- ・歯や歯ぐきが痛くてしっかり噛めない

シニア世代は、「低栄養」の状態に陥りやすくなるため、たんぱく質をしっかり摂りましょう。

## 低栄養を予防する食事のポイント

たんぱく質をプラスワン！



## 10食品群チェックシート

低栄養予防、改善にお役立てください

1日に食品群 7つ以上をめざしましょう！

色のついている食品群は「より多くのたんぱく質」が含まれています。

少量でも構いません。「色々食べ」をして、低栄養をふせぎましょう

合言葉	さ	あ	に	ぎ	や	か(に)	い	た	だ	く	○の合計
	魚	油	肉	牛乳	野菜	海草	芋	卵	大豆	果物	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

・主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、その日に食べた食品群に○を入れましょう

介護保険で配食サービスを受けている方の利用回数が変わります！！

2024年（令和6年）4月1日から、配食サービスの利用枠は次のとおりになります

## 利用回数



- 月曜から日曜のうち、最大週 **5** 食まで

コロナ対応で実施していた週7食  
対応は、5類移行により終了します

- 1日1食（昼食又は夕食） ※祝日・年末年始も対象

## 利用方法



- 既に利用している方も対象です  
週6食以上利用している方は、  
なるべく早く食数を変更して下さい

移行期間：2024年（令和6年）4月1日～  
2024年（令和6年）6月30日

- 利用の変更には  
申請手続き（変更）が必要です  
手続きは、担当のケアマネジャーが行います

## 注意点

- 配達区域や配達日（祝日及び年末年始含む）等は、配食事業者ごとに異なります。事前に配食事業者に  
確認をしてから、申請（利用）して下さい。



福山市高齢者支援課引用

配食サービスについてのお問い合わせは  
担当のケアマネジャーへ



## この町で あなたとともに オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、地域の人、介護や福祉などの専門家など、誰でも気軽に集える場所です

### オレンジカフェやまびこ

開催日 毎月第1・3金曜日（祝日除く）

時間 14:30～16:00

場所 特別養護老人ホームくさど  
1階 やまびこ学級  
福山市草戸町五丁目8番24号

参加費  
¥100  
ドリンク付き

### オレンジカフェひかり

開催日 毎月第3水曜日（祝日除く）

時間 14:00～15:30

場所 アボーデひかり  
1階 地域交流室（JEL向かい）  
福山市草戸町三丁目6番1号

参加費  
期間限定  
無料  
ドリンク付き

あなたの町でもオレンジカフェを始めてみませんか？

お問い合わせ・申し込み

福山市地域包括支援センター野上  
☎ (084) 921-0210 担当：福江