

東和地域包括支援センターのおしらせ

平成28年9月号

どうぞ みてくなんせえ

☆第3回家族介護教室を開催します☆

お家で介護されている方を対象に家族介護教室を開催します。
お気軽にご参加ください。

日 時：平成28年10月25日（火）

10：00～12：00

場 所：東和総合福祉センター

テーマ：「高齢者の食事」

～在宅でも作れるやわらか食～

講 師：東和荘 栄養係長 浅沼 まゆみ 様

内 容：調理実習・情報交換

持ち物：エプロン、三角巾

ご飯（食べる分）



食材準備がありますので
10月18日（火）までに
お申込みください♪

♡ お申し込み先 ♡
東和地域包括支援センター
☎：0198-29-4817

おいしく
ごはんを
食べましょう



みなさんはおいしくご飯を食べていますか？歯の調子が悪い、痛みがありうまく噛めない、飲み込みにくいなどの様々な要因で思うように食べられない方もいるかと思えます。ご飯が食べられなくなると必要な栄養素を摂取することができなくなり低栄養につながる可能性があります。食べにくい食品が増えると栄養が十分に取れなくなってしまうので、調理の際にはやわらかく煮こむなど下ごしらえでひと工夫するなど食べやすくしてみましょう。歯磨きなどでお口の健康を保ち、おいしくご飯を食べましょう。また歯の痛みや不調がある場合には歯科受診しましょう。