

地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター
(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222

食事を楽しもう!!

高齢期になると自然に食事量が減り、数年単位で見ていると徐々に体重が落ちて痩せて行く方を見掛けますよね～。そして、高齢者の方々からは、「若い頃は肉が好きだったけど、年を取ると魚がいい」とか「もう肉も魚も食べなくていい。野菜が一番」などと聞きますが、生きている限り、バランスの良い食事(栄養)が大切です。

それに食することは、その栄養を身体に取り込むだけではなく、作った方の優しさ、ぬくもりも栄養にしますし、懐かしい味に遭遇すれば、過去を走馬灯のように思い出し、幼き日々を昨日のように感じ、脳に刺激が走ります。

しかし、中には食事に重きをおかれず、胃が膨らめば、内容は気にしない方もおられると思いますが、それでは、心が寂しがり、日常の活気を低下させてしまいます。

どうですか? 辛抱し時代を乗り越えてこられた高齢者のみなさん! 時には友人や仲間を誘いステーキを食べに出かけてみてはどうでしょうか?

それに、今は、春、花や緑が美しい季節です。お昼を庭で食べてみるのはいかがでしょうか? その場面を想像するだけで楽しいですね。

このように食事にはいろいろな効果がありますので、楽しんで行きましょう!!



南阿蘇村商工会

◆南阿蘇村ブランド化事業 第3回アラカンフェスタ◆

3月5日(土)、6日(日)に、福岡県の福岡国際会議場にて、「第3回アラカンフェスタ」が開催されました。アラカンフェスタとは、「アラウンド還暦の略で、60歳前後の方を対象としたセカンドライフを応援するというコンセプト」のもので、出展ブースでは、大手旅行会社・化粧品会社・住宅メーカー・健康食品会社などが名を連ねました。

また、タレントの草野仁氏や南雲吉則氏のトークショーやアラカン爆笑寄席などが行われ、2日間で8,000人を超える来場がありました。

このイベントに現在、村商工会が実施している「南阿蘇村くらしのめぐみ」ブースを出展しました。

当事業で認定した21品目を集め、南阿蘇村の魅力をより多くの方に知ってもらおうと、販売と同時に観光地や地域での取り組みなどを紹介しました。

ブランド化事業にご協力をいただいている事業者様にも直接福岡まで来ていただき、一緒になって南阿蘇村をPRしました。



◆小規模事業者持続化補助金の公募が始まりました◆

持続化補助金とは?

小規模事業者が、商工会・商工会議所の助言を受けて経営計画を作成し、その計画に沿って地道な販路開拓に取り組む費用の3分の2を補助します。

○補助上限: 50万円 (①100万円 ②500万円)

①雇用増加・買い物弱者対策・海外展開の取組み

②複数の小規模事業者で連携した取り組み

☆公募期間 5月13日(金)まで ☆商工会締め切り 5月9日(月)

※締め切りまでに申請書・計画書の提出をお願いします。締め切りを過ぎた場合は受付できません。

詳しくは、商工会HPまたは商工会までお問い合わせください。