

サロン名： 東阿高団地サロン  
 場 所： 東阿高団地公民館

報告書

開催日時	令和 7年 7月17日 (木) 11:00 ~ 12:00				
参加者数	内 訳	男性	女性		ささえりあ
計 名	人 数	2名	4名		1名
内 容	11:00 脳トレ・クイズ				

活動風景



100歳体操・南区介護予防動画

～ ささえりあ城南 広報誌 ～

南区福祉課で、地域包括ケアシステムの取組の一環として南区オリジナルの介護予防動画を制作しました。くまもと元気くらぶや高齢者サロンなどの活動に是非取り入れていただくことで、みなさまの健康がますますアップすることを期待しています。今回はその中で、『栄養について』少し中身のご紹介をさせていただきます。

**10食品群チェックシート**

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑豆	芋	果物	海藻	合計
1回											
2回											
3回											
4回											
5回											
6回											
7回											
7日間の合計											

このシートは、1日に摂取すべき栄養素をバランスよく摂れているかを、手軽にセルフチェックできるように作られています。意識的に様々な食品を摂るきっかけとなるでしょう。栄養バランスを可視化し、食生活の改善意識の向上を行い、健康的な食習慣の定着を目的に活用されます。 『目指せ1日7品目以上!!』

【QRコード】  
 高齢者の健康増進のための10食品群チェックシートのQRコード

認知症サポーター養成講座について  
 ※認知症サポーターのロゴ

～ 城南町クイズ ～  
 問1：城南町にある「原原古墳群」は、今からおよそ何年前の古墳でしょうか？  
 ①1,500年前  
 ②5,000年前  
 ③1万年前

令和7年度 ささえりあ城南スタッフ

熊本市南6地域包括支援センター  
 ささえりあ城南  
 〒861-4202  
 熊本市南区城南町宮地1050  
 TEL 0964-28-1131  
 FAX 0964-28-8732

・ 広報誌配布 (左)