

～ 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	緑葉色野菜	芋	果物	海藻	○ の 合計
1日目	<input type="checkbox"/>										
2日目	<input type="checkbox"/>										
3日目	<input type="checkbox"/>										
4日目	<input type="checkbox"/>										
5日目	<input type="checkbox"/>										
6日目	<input type="checkbox"/>										
7日目	<input type="checkbox"/>										
7日間の合計											



【QRコード】

高齢者の低栄養防止のための
10食品群チェックシートのうた



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!!』

認知症サポーター養成講座について

認知症サポーター養成講座とは、認知症の正しい理解をし、認知症の方やその家族を温かく見守り、できる範囲で手助けできる「応援者」を増やすための講座です。大人90分・子供45分受講することで、認知症サポーターになります。団体での受講希望される方はささえりあ城南まで！

※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「塚原古墳群」は、
今からおよそ何年前の古墳でしょうか？

- ① 1,500年前
- ② 5,000年前
- ③ 1万年前



答：①

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

