

# ビオラ宮崎だより

発行：地域包括支援センタービオラ宮崎  
住所：宮崎 2-8-32-102 コスモ宮崎台  
電話：044(948)5371

地域包括支援センターは高齢者の皆様と、そのご家族の身近な相談窓口です。  
私たちの担当地域は 宮崎、宮崎1~5丁目、神木、けやき平、南平台です。

## 耳より情報！～バランスの良い食事について～

栄養が偏った食事が続くと、気力がなくなったり、骨量や筋肉量が減ったり、免疫力や体力が低下して病気にかかりやすくなります。

### ～免疫力や体力を高めるために～

たんぱく質（魚・肉・卵・豆腐）



緑黄色野菜（ほうれん草等）



➡ それぞれ 1日両手 1杯分が目安です！

1日の食事を思い出して、バランスよく食べられているかチェックしてみてください。



**10点満点中…**  
**7点以上毎日とれたら**  
**合格!!**

## ビオラ健康倶楽部開催します！

日時：2020年 6月 18日（木） 10:30～12:00  
場所：老人福祉センター 2階 教養室（宮崎台駅下車徒歩2分）  
講師：花本 美奈子氏（認定栄養ケア・ステーション LINK のぼりと管理栄養士）  
内容：免疫力を高め筋力をつける食事について  
予約は不要です、ご参加をお待ちしております！  
お問い合わせ：ビオラ宮崎まで（担当：畑中・近藤）

## ・サロン de ビオラ・

毎月第3土曜、地域包括支援センタービオラ宮崎にて開催しています。  
手芸や工作等の簡単なもの作りを通じて仲間の輪を広げてみませんか？  
※お電話でお申し込みください！

①10:00～11:30、②13:30～15:00

\*参加費：200円～

