

昨年度はコロナ禍の中、生活に制限ばかりで大変な一年であったと思います。2021年度も引き続き感染予防はしつつ、楽しく過ごせる工夫をしながら前を向いて過ごしましょう!

～2021年度もよろしくお願ひ申し上げます～

必須アミノ酸 トリプトファン

体内では作られないので
たんぱく質を含む
肉や魚から摂取する

毎日の食事



生成

脳内物質 セロトニン

トリプトファンを材料に
脳内で作られる

分泌を促す

睡眠ホルモン メラトニン

脳から分泌されて
眠りを誘う

十分な睡眠



「食生活」と「睡眠」で
免疫力をアップする!

● 高齢サポート朱雀 今年度の予定

介護予防教室・あどぼ
かしい教室はコロナが落ち
着くまで引き続き中止さ
せていただきます。
皆様とお会いできる日を
心待ちにしております。

高齢者に関する困りごと
などの個別相談は、感染
防止対策を行いながら引
き続き対応してまいります
ので、お気軽にご相談くだ
さい。

すざぐく便り

第40号

2021年春号
高齢サポート・朱雀

(朱雀地域包括支援センター)

基本的食事の 組み立て

主食+副菜2+主菜+汁物

副菜

主菜

主食

副菜

汁物



困難な時期こそ、当たり前とも言える
生活の基本を見直してみよう。



虚弱【フレイル】の 進行を予防するために

①動かない時間を減らし、自宅でもできる運動をしましょう。座っている時間を減らし、立ったり歩いたりして体を動かしましょう。

②しっかり食べて栄養をつけ、バランスのよい食事を。多様性に富んだ食事を1日3回食べるように心掛けましょう。

③口腔内を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。

④家族や友人との交流はとても大切。ちょっとしたあいさつや会話も大切です。

こころ軽やかに
歌いませう♪

多くの人になじみのある童謡に
「ふるさと」「春が来た」「春の小川」「朧月夜」など
春にちなんだ歌がたくさんあります。
これらの歌は「作曲 岡野貞一・作詞 高野辰之」によって
創作されたそうです。
日本の故郷の情景が映し出されたすてきな歌ばかりです。



菜の花

花言葉 「快活」「明るさ」

朧月夜

菜の花畠に、入日薄れ
見わたす山の端（は）
霞ふかし
春風そよふく 空を見れば
夕月かかりて にほひ淡し
里わの火影（ほかげ）も
森の色も
田中の小路をたどる人も
蛙（かはづ）のなくねも
かねの音も
さながら霞める 朧月夜

おさんぽ道で みつけた春

～編集後記～

すっかり春の陽気が訪れました。
今は遠出は難しいですが、
地元の慣れたいつもの道を散歩
しながら「小さな春」を見つけて
癒やされています。



イヌノフグリ
花言葉:
「神聖・忠実・清らか」



レンゲ
花言葉:
「心がやわらぐ」



カラスノエンドウ
花言葉:
「絆」
「小さな恋人たち」
「喜びの訪れ」

お問い合わせ・資料請求

高齢サポート・朱雀 (京都市朱雀地域包括支援センター)

〒604-8805 京都市中京区壬生馬場町14-11
TEL: 075(801)1384 FAX: 075(801)1385 E-mail: zaitaku_m@rakuwa.or.jp

相談受付時間: 日・祝日を除く 午前9時～午後5時

