

高齢者の
皆さん

運動教室に参加してみませんか？

※新型コロナウイルス感染症予防対策を行いながら、開催しています。

参加の動機やめざす目標は人それぞれですが、仲間がいるからこそ運動を続けやすくなるので、ぜひ一緒に運動しましょう！

●男性のための運動教室

地域での運動教室を開催する中で、「女性と一緒に運動するのは抵抗がある」「男性だけの方が気楽」というお声から、「男性のための運動教室」を開催しています。

高齢になっても運動を続けることで、筋力の維持・向上が期待できます。現在、日野公民館、必佐公民館、南比都佐公民館、西大路公民館で開催しており、どの会場も大変好評で、多くの方が参加されています。

「運動不足を解消したい」「仲間と一緒に運動を続けられそう」などの思いから参加され、「友だちができた」「運動が楽しくなった」「肩や膝などの痛みが軽減した」などのお声をいただいています。



▼対象者：日野町在住のおおむね60歳以上の男性

▼参加費：無料

▼開催場所と開催日時

日野公民館（☎5210016）

火曜日 午前10時～11時30分

必佐公民館（☎5213091）

火曜日 午前10時～11時30分

南比都佐公民館（☎5211220）

木曜日 午後1時30分～3時

西大路公民館（☎5211050）

金曜日 午前10時～11時30分

※詳細は各公民館へお問い合わせください。



南比都佐公民館での教室の様子



日野公民館での教室の様子

●おたっしや教室

町では、歩いていけるところで介護予防の場として、「おたっしや教室」に取り組んでいます。地元の方や「おたっしや教室サポーター」が協力し、男女問わず多くの方が参加されています。



湖南サンライズおたっしや教室の様子

教室では、ピンクのTシャツを着た「おたっしや教室サポーター」がリードして、タオルや椅子を使った体操をされています。参加されている皆さんは、楽しく笑いながら運動に取り組まれています。

湖南サンライズでは、毎週月曜日と水曜日に集会所に集まり、「おたっしや教室」を熱心に開催されています。

町内では他にも、老人会・字福祉会・自治会などのグループで「おたっしや教室」を開催されているところが多数あります。「おたっしや教室に取り組んでみたい」「もう一度教室を開きたい」という方がいらっしやいましたら、お気軽に地域包括支援担当または、日野町社会福祉協議会（☎074815211920）までご相談ください。

◆問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援担当 ☎074815216001



6月は食育月間・毎月19日は食育の日

食育月間や食育の日、毎日の食生活を振り返ってみませんか

食育は、さまざまな「食」の経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康で豊かな人生を送るための基礎を築きます。食育は子ども達だけでなく、大人にとっても生活習慣病の予防に役立つものです。どの年代の方も食事を楽しみ、健康的に自分らしく過ごしましょう。

食塩のとり過ぎに気を付けましょ

食の嗜好は幼い時期に基礎ができあがります。当たり前に食べている普段の食事が食塩の多い食事になっているかもしれません。家庭の味付けは薄味にすることを心がけましょう。市販のお惣菜を使う場合も、野菜を入れてかさを増すなどして、薄味になるように工夫しましょう。

外食や加工食品、お惣菜は濃い味付けになっていることもあります。栄養成分表示をみて、食塩の多い食品のとり過ぎには気をつけましょう。



1日あたりの食塩の摂取目標量

男性7.5g未満・女性6.5g未満
(幼児は大人の約半分)

野菜を食べましょ

1日3回、主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)を組み合わせた栄養バランスのよい食事をする生活は、生活習慣病予防につながります。町の住民アンケート(令和元年度実施)によると、1日に野菜を350g食べていない人は90%程度です。サラダなどの生野菜だけでは1日に必要な野菜をとりづらいためです。煮物、炒め物、汁物、ゆで物などにとると、かさが減り野菜を簡単にとることができます。一般的に水分の多い夏野菜は体を冷やし、根菜類などの冬野菜は体を温めるといわれています。旬の野菜を食べることは、体に良いことです。

町内には、ランチで1日に必要な野菜の3分の1を食べられる飲食店があります。野菜をしっかり食べる参考になります。ランチで野菜を120g以上食べられる飲食店はパンフレット「ひのベジ計画」に掲載しています。ご活用ください。パンフレットの設置場所など、詳しくは町のホームページをご覧ください。

1日あたりの野菜の摂取目標量

大人 350g以上
野菜350gの料理の目安 小鉢5皿



日野町ホームページ

日野町内13店舗の「ひのベジメニュー」を掲載!!

野菜を食べよう!

ひのベジ計画

外食ランチでしっかり野菜編

令和元年度日野町住民アンケートによると
日野町の約90%が、野菜をじゅうぶん食べていないと回答!

毎日、あとひと皿の野菜を食べよう!

9時～18時
日野町福祉保健課
〒198-8501 日野町 0748-52-6574
E-mail: hokodai@hokodai.nishio.kanagawa.jp

野菜を食べよう!!

外食ランチでしっかり野菜! 120s

1日の野菜摂取推奨量の1/3が摂れる!

ひのベジメニュー

れんどうらん 天丼定食 1,080円 (税込)	COCO'S 日野菜 1日分野菜の1/3をたっぷり楽しむ 814円 (税込)	とんかつとんかつ 750円 (税込)	和食 600円 (税込)
伊勢屋 日野菜ランチ 400円 (税込)	おろしそば 890円 (税込)	吉良 日野菜 4,000円 (税込)	和食 2,750円 (税込)
伊勢屋 日野菜ランチ 800円 (税込)	おろしそば 980円 (税込)	吉良 日野菜 850円 (税込)	和食 600円 (税込)

※各店舗のメニューは変更される場合があります。詳しくは各店舗にお問い合わせください。

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574