

# 地域包括支援センター坂下通信

「地域包括支援センター坂下通信」の発行は、年4回(春・夏・秋・冬)の季刊発行しています。  
この通信を通して皆様に当センターが、どのような事を行っている所なのか等、お知らせや情報  
を発信していきます。

## 地域包括支援センターより



今回は**骨を強くする栄養**についてワンポイントアドバイスです。

- ・骨粗しょう症の予防にはカルシウムを摂ることがよいと言われています。カルシウムを含む食品として牛乳なら1日コップ1杯、もしくはヨーグルトもよいです。刺身、焼き魚などの**魚**も食べましょう。カルシウムせんべいは手軽に食べられますが、パサつくので水分と一緒に食べましょう。
- ・ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。ビタミンDは干し椎茸やきくらげなどのキノコ類に含まれます。魚にも含まれます。
- ・日光浴はビタミンDの生成を促し、よりカルシウムの吸収を助けます。酷暑の中、窓は開けられなくてもカーテンを開けて日光浴することで体内時計が整います。
- ・カルシウムだけでなく普段から**栄養バランスよく**食べましょう。

【監修】特別養護老人ホームあさひが丘 管理栄養士

## 地域の活動ご紹介⑦ 「来て見い屋」



来て見い屋は「ネオポリスの住民同士が気軽に集まりお話ができる場があると良い」との声を受け、現在空き家になっている家主の方の提案で始まった活動です。7月の初回には14名の方が参加されました。今後も毎月第2火曜日13時半～集まっておしゃべりや体操したりと和やかに活動をしていきます。



## 中学校区地域協議会開催

6月29日(日)に坂下中学校区の自治会・区長・民生委員児童委員・校区内の医療機関の職員にご参加いただき、「坂下中学校区地域協議会」を開催しました。「孤立を防ぐために地域でどのような取り組みがあると良いか」など地域が抱える課題の共有やその解決に向けての取り組みアイデアを話し合いました。



春日井市地域包括支援センター坂下  
春日井市神屋町1306-1

☎ 93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

※ご相談の際は 左記まで  
まずはお電話ください

担当：木根、戸田、杉山  
神馬、小林、富田