

トヨタ地域包括支援センター便り

豊南地区高齢者の総合相談窓口(豊田市の委託事業)

11月号

知[💡]って得する講座

参加者
募集中

人生100年時代。将来、身近な人や自分自身の判断能力が衰えた時の備えが必要になってきました。

今回は、**成年後見制度**に関する内容を中心に「終活」などの必要な知識を学べる内容です。



成年後見制度とは？

認知症等の疾患により自己判断能力が低下された方が不利益を被らないよう契約や手続き等を手伝う制度です。

- ◆ 日時 11月15日(水) 14:00~15:30
- ◆ 会場 豊南交流館 2階 多目的ホール
- ◆ 講師 愛知県金融広報委員会 金融広報アドバイザー
よしかわ ゆか
吉川 由香氏
- ◆ 対象 豊南地区在住 65歳以上 20名まで
- ★申込み・問い合わせは下記までお電話ください。



※コロナの影響で中止することがございます。

トヨタ地域包括支援センター

豊田市平和町1-1
(老人保健施設ジョイステイ内)

☎ 0565(24)0623



トヨタ包括





歯を失うと健康リスクが高い?!



歯を失うと「食べる」「話す」といった口の機能が低下して、食事やコミュニケーションがとりにくくなり、望む暮らしが困難になってきます。その状態が続くと健康リスクが高くなり、心も身体も落ち込んでいきます。

お口の健康を維持するために口腔ケアと定期的な歯科受診が重要です。

参考文献「厚生労働省e-ヘルスネット」

いつまでも歯を大切に
楽しく笑って、美味しく食べて
元気で過ごしましょう!



お食事コラム Vol.1

毎回の食事にたんぱく質をプラス!

加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を意識してとることが大切です。

ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足してみましよう!



たとえば、日々の食事をこんな風にひと工夫

朝食

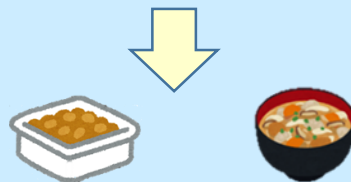
トースト・目玉焼き・野菜サラダ



トーストにハムとチーズを挟んで
ヨーグルトを追加

夕食

ごはん・鮭のバター焼き
温野菜サラダ・みそ汁



納豆ごはんにしてみそ汁を豚汁に

トヨタ地域包括支援センター

豊田市平和町1-1
(老人保健施設ジョイステイ内)

☎ 0565(24)0623

ホームページには
過去の季刊誌や
豊南地区の情報満載!
一度ご覧ください



トヨタ包括

