14対14の激戦 市町村対抗ソフトボール大会



第7回市町村対抗福島県ソフトボール大会に 出場した飯舘村チーム。10月17日、相馬光陽ソフト ボール場で1回戦に臨み、石川町チームと対戦し ました。試合は点の取り合いで最終回までもつれ、 14対14の引き分けに。規定により抽選で敗退となり ましたが、確かな手応えを残す大健闘でした。

	1	2	3	4	5	計
飯舘村	3	3	5	2	1	14
石川町	7	4	0	1	2	14



生涯学習講座

10

月開

の講

は





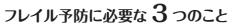


長く 元気に過ごすためのフレイル予防



高齢になると筋力、認知機能や社会性も徐々に衰えてきます。 そんな高齢者の心身の健康状態を表す言葉として、近年注目 を集めているのが「フレイル」です。

「フレイル とは、健康な状態と要介護状態の中間的な状態の こと。食欲がない、飲み込みにくい、疲れ易い、外に出ることが 面倒になった等のようすがみられる方は注意が必要です。



「フレイル」は、日常生活の中で、 予防・改善ができることもあります。 早目の対策をしましょう。

適度な運動

栄養バランスの取れた食事

地域の集まり、趣味の会など



まずは今日の食事から考えてみませんか?

食事は、主食、主菜、副菜のバランスが大切です。いつもの食事と見比 べて、頑張り過ぎず、できることから変えていきましょう。

(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 体の調子を整えるために毎食1皿 つけましょう。

(魚、肉、卵、大豆料理) 体をつくるたんぱく質のおかず



(ご飯、パン、めん類など) エネルギーのもとになる、食事の 中心です。



コンビニ等のお惣菜商 品も上手に活用して、 簡単に栄養アップ!

食べる

筋肉が 衰えにくい 元気な体が 保たれる

いつまでも 自立した生活 が送れる

「フレイル」予防や栄養の相談は、飯舘村地域包括支援センター☎0244-42-1626まで

広報 いいたて 令和 2 年 1 1 月 号 1 2 令和2年11月号 広報りしたて