



吉川健康福祉センターだより

第149号
発行
2023.08.01

「みっきい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報⑤

皆さん、定期的に体重を記録されていますか？

吉川地区の後期高齢者のうち
半年の間に体重減少があった方の割合 **= 9.6%**
(三木市平均 8.7%)

食欲・体重は
健康の大切な指標です



判定

あなたの点数は？

7点以上：この調子 4～6点：あと一息
3点以下：フレイルに注意



7点以上を目標に♪

点数が高い方は、身体機能が低下しにくい
とされています。

最近1週間をふりかえって、**下記の10種類**
の食品をほぼ毎日食べていましたか？

ほぼ毎日食べている場合を「1点」、食べていない
場合は「0点」で合計点を出します。

- 肉（肉、ハムやソーセージ等）
- 魚（魚・貝、かまぼこ・ちくわ等）
- 卵（鶏卵、うずら等の卵）
- 大豆（豆腐、納豆、厚揚げ等）
- 牛乳（牛乳、ヨーグルト、チーズ）
- 緑黄色野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー等）
- 海藻（わかめ、ひじき、昆布、のり等）
- いも（じゃがいも、里いも、さつまいも等）
- 果物（りんご、いちご、バナナ等）
- 油を使った料理

低栄養を防ぐ 生活改善のヒント

- ① 定期的な体重チェック
- ② 1日3食、3つの皿（主食・主菜・副菜）を揃える
- ③ 毎日の口腔ケア
- ④ 規則正しい生活リズム
- ⑤ 日中の活動的な暮らし

蒸し暑い毎日です。
小まめな水分補給を心がけましょう。



*・*ピーマンのじゃこ炒め*・*

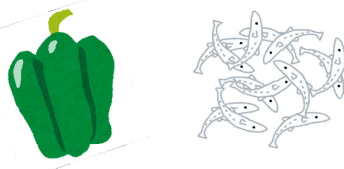
レシピ提供：いずみ会

材料(4人分)

ピーマン	2個	酒	大さじ1
人参	50g	みりん	小さじ2
ちりめんじゃこ	30g	しょう油	小さじ2
白ごま	大さじ1	ごま油	小さじ2

1人分

エネルギー	67kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	4.7g
塩分	0.4g



- ① ピーマンは縦半分に切って、ヘタと種を取り、横に細切りにする。
- ② 人参は皮をむいてピーマンの大きさに合わせて切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ピーマン、人参を炒め、さらに、ちりめんじゃこを加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、白ごまを加え、全体にからまったら、酒、みりん、しょう油を加えてさっと炒める。

《 令和5年度 町ぐるみ健診（吉川会場） 》



健診（検診）日			会場	健診（検診）項目			時間区分	申込締切日 (消印有効)
月	日	曜日		基本・肺・胃・大腸 前立腺・肝炎・骨	歯周病	子宮・乳		
10	29	日	吉川総合公園	○	○	○	1日	8月2日(水)
	30	月		○	X	X		

「まちぐるみ健診のお知らせ」
(オレンジ色の封筒)を
1世帯に1部お送りしています。

お申し込みはお早めに♪



令和 5 年 8 月

児童センター・ 吉川児童館だより



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター1階)

開館時間 午前 9 時～午後 5 時
(正午～午後 1 時までは、食事室と
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所3階)

開館時間 午前 9 時～正午
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

◆申込方法◆

専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住いの方優先となります。なお「ファミリーDay」「子育てセミナー」の申込みが多数の場合は、抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センターまでお問い合わせください。

9 月の あかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込

	対象※	日程	内容	相談員
1	5 か月まで	9/5 (火)	ベビーヨガ	保健師
2	6～9 か月	9/19 (火)	秋を感じよう!	保健師
3	10～12 か月	9/26 (火)	秋を楽しもう!	栄養士

※実施当日の月齢でお申し込みください



時間 午前 10 時～11 時 30 分
場所 児童センター プレイルーム
対象 乳児とその保護者 10 組程度
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

ファミリーDay 「ほっこりお月見会」

要申込

日時 9 月 30 日 (土)
午前 10 時～11 時 30 分

場所 児童センター

対象 子どもとその家族
内容 ゲームや製作をして楽しいお月見会を過ごしましょう

定員 30 組

締切 8 月 27 日 (日)

持ち物 飲料・動きやすい服装



お月見会

子育てセミナー 「おとなも子どもも、 全力で楽しむスタイル♪」

要申込

日時 9 月 9 日 (土)
午前 10 時 30 分～正午
場所 教育センター 大研修室
対象 子育て中の保護者と子育てに関心のある方 (乳児同室可)
内容 現役保育士・父親目線による「ほっ」と和める楽しい子育てスタイルの話と歌
定員 50 名
締切 8 月 27 日 (日)
講師 あそぼっか代表 馬賣真人さん
託児 1 歳以上 (三木市民の方優先)

かば☆うまの
うまちゃんこと



子育てセミナー



親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた！」(BP1)

要申込

日時 9 月 7 日～9 月 28 日
(毎週木曜日、全 4 回)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
場所 児童センター プレイルーム
対象 初日に生後 2～5 か月の乳児と母親 (第 1 子に限る) 先着 10 組
内容 親子の絆づくり・子育ての仲間づくり、少し先を見通した子育ての知識を得る。
費用 テキスト代 1,100 円
申込 児童センター窓口、電話
またはインターネット
締切 8 月 31 日 (木)



BP1

☆お願い☆夏の子育てキャラバンでは水を使ったあそびをするため水着や水あそび用紙パンツ、着替え、タオルが必要になることがあります。内容についてはホームページに掲載しますので、ご確認のうえ参加ください。

貸出物品のご紹介

～地域活動にいかがですか～



三木市社会福祉協議会
よかわステーション

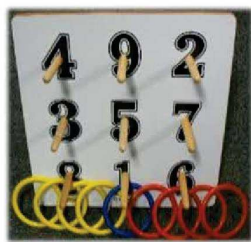
よかわステーションでは様々な物品の貸出を行っています。
地域行事やふれあいサロン、子ども会や老人クラブの活動など、無料で
使用できます。

掲載している貸出物品は、吉川地区福祉委員連絡会から本会に寄贈していただいたもの
です。

他にも、カラオケ用マイク、レクリエーション用具、福祉体験用具の貸出もありますので
ぜひ、ご利用ください。

ご利用の際は事前予約をおすすめいたします。お電話にてご予約ください。

よく貸出されている物品



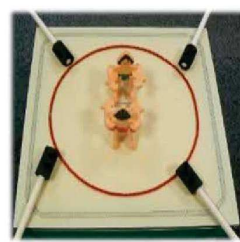
わなげ

昔ながらのなつかしい遊
びです。童心にかえって
楽しんでください。



スカットボール

ゴルフのバターのように
スティックでボールを転
がして穴に入れる遊びで
す。皆さん夢中になって
遊べれます。



たいこ相撲

土俵外の杵を太鼓のバチで
たたいて組立力士を倒す遊
びです。行司がいれば尚一
層、白熱することまちがい
なしです。



プロジェクター

DVDを見られる際、
プロジェクターを利用され
ることで画面が大きく見ら
れるので迫力が増します。

社協会費にご協力をお願いします

皆さまとともに三木市社会福祉協議会は地域福祉活動を推進します。

皆さまには日頃より三木市社会福祉協議会にあたたかいご支援とご協力をいただき
ありがとうございます。住民同士が支え合い、共同できる活動を実施するため、自治会を
通じて各世帯に社協会費のご協力をお願いしています。住民の皆さまの会費によって三木市
の地域福祉活動が支えられています。本会の組織と活動の意義をご理解いただき、ご協力を
お願いいたします。

☆8月に区長様を通じて、ご依頼させていただきます☆

☆社協会費はよかわステーションでも受付しています☆



【問合せ】 三木市社会福祉協議会 よかわステーション

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15

電話 0794-72-2940 FAX 0794-76-2244



吉川健康福祉センターの行事予定 【令和5年8月】



イベント・事業名(連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談(72-2940)	8月 7日(月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	8月 2日(水)・18日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック(72-2222)	8月 24日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約
吉川民生委員児童委員協議会定例会	8月 10日(木) 14:00~15:30	2階 コミュニティホール

新型コロナ ワクチン接種情報



令和5年春開始接種【期間:8月31日(木)まで】



- ①65歳以上の方:緑色の接種券を順次発送(申請不要)
- ②12歳以上64歳以下で基礎疾患がある方(申請必要)
- ③医療従事者や高齢者施設などの従事者

【問合せ先】
(市)健康増進課
☎86-0900

詳細は市ホームページ
ご確認ください。

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》



事業名	日程	内容
こころのケア相談	8月24日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等 ・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。 ・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。 ★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市社字西柿1075-2



健康プールレッスン タイムテーブル

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券
あります!!

【プール利用料】水着・帽子着用
大人(高校生以上) 市内200円 市外300円
子ども(小中学生) 市内100円 市外150円
*小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。
*レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。
【レッスン料】1回 100円

(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。


★トレーニングルームにおけるレッスン★

- 毎週木曜日 ① 19:15-19:45
② 20:00-20:30



トレーニングルーム内の運動機器は、無料でご自由に利用いただけます。詳細は、健康福祉課(Tel:72-2210)までお気軽にお問合せ下さい♪



	吉川支所(吉川健康福祉センター)	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
	〒673-1192 三木市吉川町大沢412		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
			地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
		三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
		吉川児童館	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会	☎・FAX 72-2220
			よかわステーション	FAX 76-2244
		三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361