



またまた愛媛県も感染対策期に入り、いろいろな活動が休止がとなっていました。そんな中、私たちは皆さんとともにコロナに負けず健康長寿をめざそうと、フジグラン新居浜で介護予防のパネル展を行いました。宣伝はできませんでしたが多くの人が見てくださったようです。ありがとうございました(^^) /

さて、今回は私たちが地域を歩くなかで見つけたおもしろいもの、何気ない風景を紹介します。何気ないけど、なんだかステキじゃないですか？



お～こせ 工都の新居浜市～♪



これな～んだ？



苔むして
時の流れを感じるベンチ・・・
ちょっと座りづらいけど。



神社の石段、何段あるか数えてみよう！



屋根の上でお昼寝中の
くまさんに遭遇！
いいなア・・・



田んぼのまん中に石碑！
どんな歴史があるのかな？



地域のお宝 み～つけた！ VOL.4

高齢者専門宅配弁当 宅配クック 123

ワン・ツウ・スリー

いつまでもいきいきと自分の家で暮らしたい！ そのためには何と
いっても**“食”**が大切ですよね。

今回はその食にこだわり、「高齢者のみなさんの健康寿命を考え、食生活をサポートすることが使命」と、日々活動されている『宅配クック 123』を紹介します。

栄養バランスの
良い食事で低栄養
を予防



筋肉をつくるもと
となるたんぱく質
に注目



いつまでも食べる
喜びを感じていた
だきたい



ワン・ツウ・スリー
お問合せ先: 宅配クック 123

TEL 0897-33-0123

栄養・口腔体操等に関する**無料**講座も行っています。
お気軽にお問合せ下さい。

こんな感じの講座です。
時間・内容などは、みなさんの
ご要望に応じ、要相談！



宅配クック 123 から 地域サロン

① 口腔体操 & 試食会

「配食サービス」とは？というテーマにサービス内容や取り組み事例等のご案内をさせて頂き、口腔体操 & 試食会・座談会を行うサロンになります。時間およそ60分

当日のスケジュール	
5分	宅配クック123の紹介
30分	栄養講習会
10分	宅配クック123の口腔体操
15分	質疑応答、記念撮影



※**栄養に関する講座もご紹介します。**人数の制限は御座いません。
ご用命は1か月前迄にご連絡下さい。

123 体操とは？

どのような体操？

簡単にできるお口の体操！



どのような効果？

いつまでも楽しく・美味しいお食事のため、以下の効果が期待できる高齢者や要介護者にお勧めの体操です。



① 唾液分泌の促進

② 誤嚥性肺炎の予防

③ 胃ろうの予防

* 感染症拡大予防のため現在、試食会は行っていないです。

PPK 体操、介護予防についての問い合わせは…新居浜市地域包括支援センター 0897-65-1245