

便秘

冷え

感染症

# 毎日の腸活で今日も元気に!!

がん

腸脳相関

心の健康

腸活とは心身の健康維持のために、「バランスの取れた食生活」「適度な運動」などによって腸内環境を整える活動のこと。この機会に始めてみませんか？

3

月

13

日

(水)

10時から  
11時30分まで

【場 所】 荒川区役所本庁舎3階 304・305会議室

【費 用】 無料

【対 象】 区内在住・在勤のおおむね 65 歳以上の方

【定 員】 70名(申し込み順)

【内 容】 腸の働きを助ける生活習慣(保健師)

食生活で腸内環境を整えるには?(管理栄養士)

【申込み方法】 電話又は高齢者福祉課窓口まで

☆裏面もご覧下さい

2月13日  
受付開始

<問合せ・申込み先>

荒川区高齢者福祉課 介護予防事業係  
電話3802-4034



# 荒川区役所 案内図



## <参加時の注意事項>

- \* 当日体調のすぐれない方は、出席をご遠慮ください。
- \* 会場では、手洗い又は手指消毒、マスクの着用等にご協力ください。
- \* ゴミは各自でお持ち帰りください。
- \* 悪天候や感染症の流行状況等により、中止又は開催内容を変更する場合があります。予めご了承ください。

皆様のご理解とご協力のほど、お願いいたします



\*\*\*\*\*

食生活を見直したい、食事についてのお悩みがあるときは・・・

## お口と食事の元気塾

- 【対象】**フレイル予防の実践法を学びたい方  
動ける体、食べられる口を保ちたい方  
誤嚥性肺炎の不安がある方
- 【内容】**栄養バランスを整える方法  
手軽に出来る食生活の工夫  
お口の手入れ、口腔機能のチェック  
自宅で出来る口腔体操 など
- 【形式】**年間を通じて、地区毎に開催  
2日制で区役所の栄養士、歯科衛生士が  
講師となる無料の教室
- 【申込】**区報、区のホームページ、チラシにて  
開催時に合わせてお知らせ、募集

## おうちで栄養診断

- 【対象】**個別に栄養や食事の悩みを相談したい方  
自宅の台所で出来ることや普段買う食材  
などについてアドバイスが欲しい方
- 【内容】**食事摂取量と栄養状態のチェック  
身体の状態、環境に合わせた調理方法、  
お勧めの食材、栄養補助食品の提案  
疾患に対する食事の相談
- 【形式】**委託の管理栄養士がご自宅を訪問  
全3回(2回まで延長可)、有料
- 【申込】**お住まいの地区の地域包括支援センター  
に随時、ご相談下さい