2024 4 卯月 うづき

からだ（血管）を守り、よい状態に保つための基準の食事量

主に筋肉や血管をつくる材料になります。
（写真は１日の目安量）

牛乳 200cc　卵 1個　肉 60g　魚 60g　大豆製品 豆腐1/3丁

野菜・きのこ 海藻・いも・果物

野菜に多く含まれる食物繊維は、余分な脂や糖の吸収を妨げ、便量を増やし、便秘の予防になります。また、ビタミン・ミネラルには血圧を下げたり、細胞の修理をする働きがあります。　毎食両手に１杯、色の濃い野菜を1/3程度

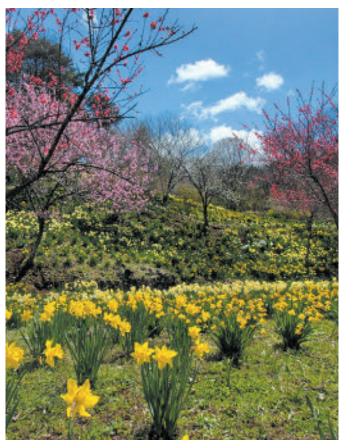
ご飯・油　ご飯は毎食茶碗に1杯食べましょう。ご飯と油の量は、性別、体格、年齢、動き方によって個々に異なります。自分にあった量を知りたい方は、住民福祉課の保健師・栄養士にご相談ください。

砂糖　砂糖は、吸収が早いため血糖が上がりやすく、吸収された糖は、筋肉で使われないと（動かないと）余り、脂肪に変わりやすい（太る）糖です。

【１日の目安量】
6～8歳…15g
9歳以上…20g
3～5歳、60歳以上、糖尿病、高血糖の方…10g

3 MARCH

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 赤口 憩いの日	2 先勝	3 友引 可燃物 入園式	4 先負 清明 資源物 缶類 ロコトレ教室 入学式（筑北小・聖南中）	5 仏滅	6 大安 資源物 新聞 ペットボトル
7 赤口	8 先勝	9 先負	10 仏滅 可燃物 口座再振替日	11 大安 不燃物 ガラス、陶磁器 その他くず、灰	12 赤口	13 先勝 資源物 プラ製容器 段ボール 白トレイ
14 友引	15 先負 憩いの日 農業委員会農地法関連届出締切	16 仏滅 土用	17 大安 可燃物	18 赤口 資源物 ビン ロコトレ教室	19 先勝 穀雨	20 友引 資源物 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック
21 先負 家庭の日	22 仏滅 土用 憩いの日	23 大安	24 赤口 可燃物 ちょこトレ教室	25 先勝 口座定期振替日 キラリアクア健康教室	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口 各種料金4月分納期限				

地域包括支援センターでは、

主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者のみなさんの支援を行います。
３人はそれぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけ行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。

筑北村地域包括支援センター（住民福祉課内）☎0263（66）0122

※都合により事業・行事の日程を変更する場合がありますので、村からのお知らせ等でご確認ください。

春の全国交通安全運動
4月6日㈯～4月15日㈪

通学路、生活道路は速度を落としましょう
自転車に乗るときは必ずヘルメットを着用しましょう

防災ラジオの正常な受信を確認してください。

村からの定時放送（6時25分、12時30分、19時55分）や毎月10日と25日の試験放送が受信できない、ラジオ本体の赤色ランプが点滅している場合は、設置位置やアンテナの調整をお願いします。

「憩いの日」は、ぜひ温泉施設をご利用ください

カレンダーに表示されている「憩いの日」は、70歳以上の方は村内3温泉施設の入浴料が無料になります。ぜひご利用ください。

♨西条温泉	とくら	TEL 66-2114
♨差切峡温泉	坂北荘	TEL 66-2223
♨草湯温泉	冠着荘	TEL 66-2216

5 MAY

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	