

柳島本村長命会だより

5月4日(土) 定例懇親会開催 多くの皆様に参加していただきました。誠にありがとうございました。役員世話人一同 皆様から力を頂いたような気がします。

6月1日(土) 9:00 ~ はラジオ体操境内清掃はありますが、定例懇親会は開催しません。

6月2日(日) 9:50 ~ は柳島記念会館にてカラオケ愛好会によるカラオケ大会が開催されます。参加希望の有無を確認中です。



誕生日 お祝い



柳島エンコロ節



カラオケ



会場内様子

あなたは栄養とれてる

「さあ、にぎやかにいただく」



女子栄養大学教授 医学博士 新開省二さん 考案
栄養価の高い10の食品群の頭文字をとって標語

これらを1日全体の食事を通して7品目以上をとっていくことで自然と栄養密度の高い食事にする事ができるそうです。

このうち、肉、卵、魚、大豆などは、特にたんぱく質が豊富。高齢者の場合は不足すると筋肉が落ち、運動機能が低下するので、フレイル（虚弱）予防にもつながると言われれています。

NHKクロードアップ現在

皆様の参考になれば幸いです。お元気でお暮しくください。