



通信 第19号








子育て奮闘中です

5月の終わりの晴れた日に、つばめの巣を発見👁️ わぁ～楽しみー☆☆
そして…6月中頃にかわいらし～い雛の姿が☆☆今はハラハラドキドキです。
どうか安全で、すこやかに飛び立ちますように



【健康寿命を延ばそう】②

たんぱく質を多く含む主な食品

	○主食	ごはん普通盛り	：	3.0g
		食パン1枚	：	4.4g
	○主菜	卵1個	：	5.7g
		生鮭1切れ	：	13.2g
		鶏むね肉60g	：	10.3g
	○乳製品	牛乳1杯	：	6.2g
		ヨーグルト70g	：	2.8g

毎食20g以上のたんぱく質を摂りましょう

おしらせ

あんなことやこんなこと、
やってみたいことはありませんか？
みなさまの趣味や特技を活かした
活動や、生きがいつくり、健康づくり
を応援しています。

主催する趣味の教室や講座は
「ゆうゆうホームページ」「広報や
ちまた」等でお知らせします。



※次回は、お料理の工夫です
情報協力：介護予防リーダー