

今回は、サルコペニアという概念について書こうと思います。サルコは「筋肉」、ペニアは「足りない」という意味で、高齢者の筋力不足や身体機能の低下のことを言います。筋力低下により代謝が低下して食欲が低下し、さらに筋力が落ちるという悪循環に陥ってしまうため、介護予防の観点から注目が集まっています。

対策は簡単なようで難しく、適度な運動と栄養補給です。七ヶ宿町民の皆さんは、運動に関しては申し分ない方が比較的多いでしょう。普段から畑に出たり草をむいたり散歩をしたり、体を動かす方が多いという印象です。しかし、栄養補給は難しい部分です。特にたんぱく質は、1日に体重あたり1グラム(体重50キロなら50グラム)の摂取が予防に有効とされていますが、これが難しい。たんぱく質50グラムというと、鶏むね肉なら小さいもの約1枚、サバの半身なら約2枚です。こんなに食べていないでしょう？

腎臓が悪いなどでタンパク質制限をされている方は、ぜひ、お肉や魚をたくさん召し上がって、いつまでも丈夫でいてください。

ベガルタ仙台vs北海道コンサドーレ札幌戦 招待

七ヶ宿町民30組60名(抽選)を対象とした無料招待です。

日時

7月10日(土)午後7時から

場所

ユアテックスタジアム仙台

定員

30組60名(抽選)

申込締切

6月30日(水)左のQRコードからお申込みください。

※申込はWEBのみ。



抽選結果

7月3日(土)までに配信予定

その他

お申込みの際にはJリーグIDの登録が必要となります。(会員登録は無料)

お問い合わせ

ベガルタ仙台 インフォメーションデスク

0570(064)564

介護支援専門員実務研修受講試験が実施されます

試験日 10月10日(日)

試験会場 仙台市内(予定)

申込受付・試験案内配布期間

6月1日(火)～6月28日(月)

試験案内入手方法

郵送による取り寄せ、又は県庁1階総合案内で配布

お問い合わせ

宮城県社会福祉協議会研修課

022(216)5382

※詳細は県社協HP

宮城県長寿社会政策課

022(211)2552

障害者検診のお知らせ

対象者(全て満たす方)

①県内で在宅生活をしている方。

②身体障害者手帳(肢体不自由)を所持している18歳以上の方。

③宮城県リハビリテーション支援センター及び他病院・施設等で継続的なリハビリを受けていない方。

日時

8月18日(水)

七ヶ宿くらし研究所だより

※通称:くら研

畑体験会を開催しました！

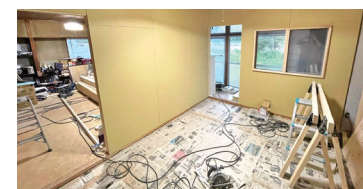
5月15日(土)の体験会の様子をお伝えします。感染症対策



に配慮して少人数で開催したことで、保護者にとって安心して子どもを遊ばせることができるようになりました。さっそく子供たちは泥んこになりながら苗を植えたり、薪割りをしたり、普段なかなか体験のできないことばかりで満足の様子でした。

空家再生モデルハウス事業

こちらは4月の空家募集に応募頂いた物件で、現在のリフォーム中の様子です。6月中にはリフォームが完成する予定になっています。



七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé

TEL: 0224-26-6933

〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)

HP: shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

えずこホールからのお知らせ



～親子で楽しむ遊びの場所～

6/9 (水)

10:00～12:00

会場: ホワイエ

参加費: 無料

(出入り自由/申し込みの必要はありません。)

お問い合わせ 0224-52-3004 http://www.ezuko.com/

柴田郡大河原町字小島1-1 info@ezuko.com

えずこホールから地域に飛び出すアートプロジェクト

ハツときて Goodくる! めちゃ²楽しい

野点参加者大募集!!

自分で作った焼きたてのお茶碗でお茶を楽しむ移動カフェ「野点」。人々の出会いと想いが詰まった魅力あふれる空間を陶芸家きむらとしろうじんと一緒に作りあげませんか? 今年の開催地は村田町! 参加する仲間たちとまち歩きをしながら、楽しく野点をつくっていきます。



2021

6/11 [金]

野点説明会

7/3 [土]-4 [日]

まち歩き

会場: 村田町内(調整中)

※詳細はえずこホールまで。

参加費: 1,000円(一般)

2,000円(家族)

※お子様4名まで。

対象: どなたでも大歓迎!

お問い合わせ

0224-52-3004

柴田郡大河原町字小島1-1