

野菜足りていますか？

元気でいきいき
暮らしたい～の

No.52

ほけん福祉課 ☎ 893-3811

野菜不足は栄養が偏り、生活習慣病になりやすくなってしまいます。
野菜を食べて生活習慣病予防につなげましょう。

野菜は1日350g以上が目標

片手にのる
小鉢5つ分



でも
現実にはちょっと足らんがよ！
高知県民の平均は、295g
(平成28年高知県県民健康・栄養調査より)

野菜350g
ってどのくらい
だろう？



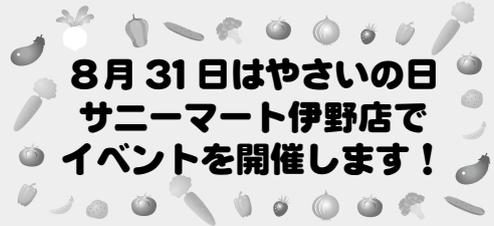
実際に量って
体験して
みよう！

試食もあるよ。
是非来てね！
お待ちしております。



★いの町食生活改善推進協議会

食を通じて、健康づくり活動を地域で推進している
ボランティア組織です。ピンクのTシャツを着ています！



8月31日はやさいの日
サニーマート伊野店で
イベントを開催します！

認知症カフェ のご案内

認知症についての情報交換や、交流、相談のための場です。
認知症の方や、ご家族の方、地域の方などどなたでも参加できます。

かふえ青空

- 日時：第2金曜日
14:00～17:00
- 費用：150円
(お手製のスイーツ
と飲み物)



- 問い合わせ先
小規模多機能型居宅介護アビタシオン青空
いの町3611番地5
☎ 088-821-7554

純喫茶壽幸園

- 日時：第4金曜日
10:00～12:00
- 費用：300円(モーニング)
もしくは
100円(飲み物のみ)



- 問い合わせ先
小規模多機能型居宅介護事業所 壽幸園
いの町天王南6丁目1番地1
☎ 088-850-1330

さくらカフェ

- 日時：第2火曜日
10:00～12:00
- 費用：300円
(モーニング)



- 問い合わせ先
小規模多機能型居宅介護事業所 新別の里
いの町小川新別340番地1
☎ 088-868-2333

にじいろカフェ 楽楽

- 日時：第4木曜日
14:00～15:30
- 費用：100円
(飲み物と手作りのお菓子)



- 問い合わせ先
ケアハウスいの (田村カルディオクリニック東隣)
いの町波川560番地2
☎ 088-892-4976

ほけん福祉課 高齢福祉係 (すこやかセンター伊野内)

☎ 088-893-3810