



読者の窓／Tさん作
「着物リメイク」



骨を丈夫にするには、実はビタミンDがカギです！

皆さん、毎日カルシウム摂っていますか？
人間の骨密度は男女とも20代前半がピーク。それを過ぎてから骨密度を上げることはできませんが、減少を緩やかにして、骨折の原因の一つである骨粗しょう症を予防することが重要です。

骨に必要なカルシウムですが、単体で摂取するよりも、ビタミンDと一緒に摂取することで吸収率が上がります。

ビタミンDの働き

- ① カルシウムと一緒に摂ると、カルシウムの吸収率が上がる
- ② 尿へのカルシウム排出を減らす
- ③ 免疫細胞を活性化する



④ サプリメントでカルシウムやビタミンDを摂取する場合は、過剰摂取となる恐れがある為、主治医に相談することをお勧めします。

カルシウムを多く含む食品



牛乳



ヨーグルト



豆腐



ひじき



小松菜 など

ビタミンDを多く含む食品



さけ



いわし



しらす



干しいたけ



卵黄 など

Point ① ビタミンD摂取のポイント

① しいたけは、調理前に数時間日光に当てるだけでもビタミンDが増えます。



② ビタミンDは油で調理すると吸収が良くなります。

③ 日光に15分程度当たることでも皮膚でビタミンDが生成されます。



講座報告

骨を丈夫に、骨折予防！

令和7年9月25日、膝折市民センターにて「骨・カルシウムセミナー」を開催しました。講師に雪印メグミルク食育担当の方をお招きし、カルシウムを摂ることの大切さと、それがなぜ骨に良いのかを話していただきました。

自分が普段どれだけのカルシウムを摂っているのか、足りているのかいないのか、1日にどれだけ摂るのが理想的なのかなど、参加された方は自分の身に置き換えて熱心に耳を傾けておられました。





生活支援コーディネーターがご紹介！

は

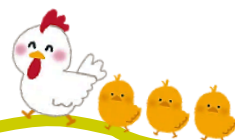
っ

ら

っ

散

歩



地域で活躍！「よろず屋」の皆さんの活動をご紹介します！

今回は第2層協議体「よろず屋」でご活躍いただいている皆さんの活動を一部ご紹介いたします！
「よろず屋」では月1会定例会を行い、地域の中のお困りごとや「地域にこんなものがあっていいな」を挙げ、どうしたら住みよいまちにできるかを話し合っています。



第3木曜日13:30～開催

こちらは栄町にあるお店をお借りして行っている「GBサロン」です。元々は男性の方でも参加しやすい・参加したいと思えるサロンを作りたい！という思いから立ち上がりました。飲み物・食べ物をご自身で持ち込み、カラオケを楽しみながら交流を深める会となっています♪
新規参加の方募集中です！



町内会役員としてもご活躍しているとのことで、9月27日(土)に開催された栄町町内会の大会、栄町秋まつりを訪問しました。その一部をご紹介します！
「峯流朝霞太鼓」さん、スーパーシニア音楽団「樂悠」さんなど、豪華面々が舞台上で活躍していました♪



地域活動にご尽力いただいている皆さんのベストショット☆
屋台のビールと焼き鳥を堪能されていました♪

よろず屋では他にも様々な活動で地域を盛り上げています！詳細は朝光苑までご連絡ください♪

高齢者の相談窓口

地域の高齢者の皆さまの多様なご相談に、応じています。お気軽にお問合せください。



私たちがお受けします

♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ

www.choukouen.com/

ホームページからのご相談もお受けしています



★朝霞地区福祉会のInstagram

www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/