



ゆうあいの郷六月
 足立区地域包括支援センター六月
 〒121-0814

住所: 足立区六月1丁目6番1号

電話: 03-5242-0302

<http://www.seifuukai.or.jp>

受付時間: 月～土曜日 9時～17時

定休日: 日曜日 祝日 年末年始

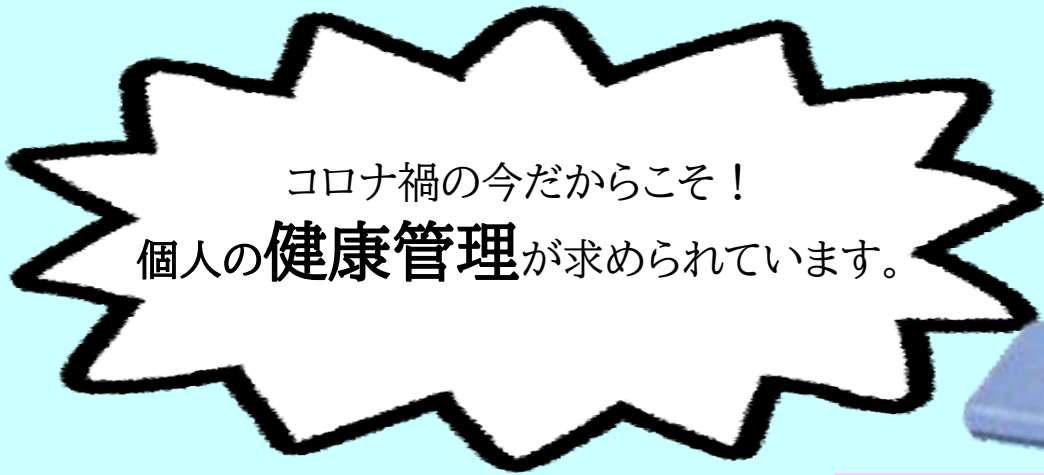
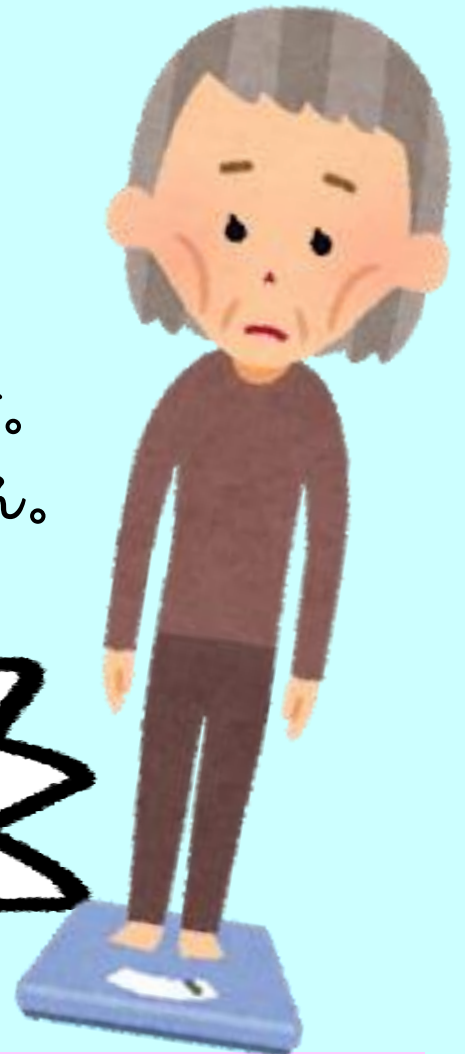


もしかすると

低栄養になっていませんか

しっかり食べているつもりでも、
 外出の機会が減っていたり、
 やる気が起きなくなっていたりすると
 気が付かないうちに、食欲が落ちて

食事量も減っている可能性があります。
 必要な栄養が足りていないかもしれません。



コロナ禍の今だからこそ！
 個人の**健康管理**が求められています。

高齢者が不足しがちな、 たんぱく質をちょい足ししてみましよう！

いつもの食事に、

肉、魚、大豆製品、卵などを追加して

意識的に**たんぱく質**を摂取してみましよう！

他の栄養素もしっかり摂り、

バランスの良い食事を心がけてみてください。



それでも難しい方には、

あだち配食サービスを提案します！

バランスの良い食事を配達してさせていただきます。

協力店の一覧が載っているチラシは、

地域包括支援センター六月に

置いてありますので、気軽にお問合せください。

