

# ちち☆ははサポートクラブを開催します!

## 『ちち☆ははサポートクラブ』って?

育ちに気がかりのあるお子さんや発達障害のお子さんを育てている保護者のサポートクラブです。

- ★ 同じ悩みを話せる仲間がほしい
- ★ 発達障害や療育などの情報が知りたい
- ★ サポートグッズを作りたい
- ★ 子どもの将来が心配 …など

と思っている親御さんたちが集まり、日頃のお子さんの様子や子育ての悩み、保護者や学校のこと、就職のことなどについて自由に語り合い、情報交換ができる場です。お気軽にご参加ください。

ちち☆ははサポートクラブのご案内	対 象	発達障害のお子さんを育てられている保護者や家族
	参加方法	以下の連絡先に、事前に参加申し込みの連絡をお願いします。 福井県発達障害児者支援センター・スクラム福井 Tel.0770-21-2346 ✉info@scrum-fukui.com
	日 程	令和4年7月7日(木)・12月8日(木) 9:30～11:30
	場 所	南条保健福祉センター
	内 容	フリートーク、情報交換(学校のこと、家庭のこと、療育のこと等) お子さんの個性や気になっていることを保護者同士で語り合しましょう。
	問合せ	福井県発達障害児者支援センター・スクラム福井 Tel.0770-21-2346 保健福祉課 ☎0778-47-8007

スクラム福井ホームページ内にも案内があります。 <http://scrum-fukui.com/support.html>



## 地域包括支援センターです

- 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009
- 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 0778-45-1170
- // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

### 転倒予防と栄養

高齢になると、歯の具合が悪くなるなどにより少しずつ食べる量が減り、食事から十分な栄養がとれず痩せてくることがあります。そのため、活動量が減少し、骨や筋力を維持することができず、転倒をしやすくなります。転倒を予防するためには、定期的な歯科受診や下記のチェックシートを活用するなどバランスのとれた食事を心がけましょう。

### 10食品群チェックシート 1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
7日間の合計											

10個○を目指しましょう。

朝、昼、夕食に何を食べたか○をつけることで、食べていない食材を確認することができます。できるだけ○の数を増やす食事を心がけ、健康寿命を伸ばしましょう。