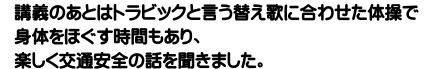
## 第3回 『交通安全講座』

## 南警察署交通警察官の講義では、

この地区は神奈川県内でも交通事故が多い地帯です。 特に高齢者は目や耳が衰え事故の割合が多くなるので、 より注意が必要です。









## 第4回 『食と健康講座』

## 10月17日(木)

生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)予防は要介護状態にならないために、主食(炭水化物)・主菜(タンパク質)・副菜(野菜・きのこ・海藻)をバランスよく食べることが大切です。高齢者は水分補給を忘れがちなので時間を決めて、1日コップ6杯の水か麦茶を飲むようにしましょう。高血圧の要因となるので、塩分(みそ汁・漬物)の摂り過ぎには注意するようにとのことでした。



生活習慣病予防について



食事のバランスが大切です



主菜は手のひらサイズです



ご飯の量はこの位です



健康のことは皆さん真剣な眼差し



10月10日(木)

