

## 大西小・中学校入学式

大西小学校の入学式が4月8日(金)、大西中学校の入学式が4月11日(月)に行われました。

小学校には、男子30人、女子33人、計63人が入学しました。新1年生は真新しい標準服に身を包み、大きく手を振って入場し、担任から名前を呼ばれると「はい」と元気よく返事をしていました。みんなこれから始まる学校生活への期待に胸を膨らませていました。

中学校には、男子45人、女子43人、計88人が入学しました。式典では校長式辞や教育委員会告辞に続き、新入生の代表者に教科書が授与され、在校生の代表者から歓迎の言葉が送られました。その後、新入生の代表が誓いの言葉を述べ、中学校生活のスタートを切りました。



大西小学校



大西中学校

## 特定健診・がん検診(集団健診)の予約受付中です

\*詳しくは令和4年度今治市健診カレンダー又は折込チラシをご覧ください  
今年度よりコールセンターにて集団健診の予約受付ができます。

①コールセンター

☎ **0120-489-355** (通話料無料)

受付時間: 月～金 9:00～17:00 (土日祝・お盆・年末年始除く)

②WEBでの申し込みも可能(今治市健診予約システム)へアクセス

URL: <https://www.kensinportal.jp/ehime/imabari/2022>

24時間予約可能。不定期メンテナンスで使用できない日時があります。

③大西支所 住民サービス課へ電話・申込書をFAXまたは支所窓口へ

問合せ 大西支所住民サービス課 TEL 0898-53-3500 FAX 0898-53-4835



今治市健診  
予約システム  
QRコード

# 高齢期には低栄養に気をつけよう

高齢期になったらメタボリックシンドロームの予防より、バランスよく、しっかりと栄養補給をしましょう。栄養状態が悪い「低栄養」の人ほど要介護状態などのリスクが高くなることがわかっています。

BMI20以下の方はエネルギー不足かも。高齢期になって体重が減り、やせてきたら要注意

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

やせて栄養不足になってくると抵抗力が低下し、全身的な衰えのもとになります。

あなたも低栄養では？下記のようなところあたりはありませんか？



□ やわらかい物ばかり食べていませんか？

歯が弱くなってきたからと、やわらかい物ばかり食べていると噛む力も飲み込む力も弱くなるかも。食べる食品が偏って低栄養のもとになります。

□ 年をとったら粗食でいいと思いませんか？

食事は簡単に、ある物で食べている。しかし、肉類や油脂類の食べる量が減ると、エネルギーもたんぱく質も不足して、低栄養になります。

□ 調理が面倒で、いつも同じものを食べていませんか？

ごはんと味噌汁だけ…。これでは色々な栄養素が不足して、頭と体が弱るもと。

実践！ 高齢期を元気に過ごすための  
食生活のポイント3つ

1日3食は基本中の基本

～朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、低栄養を防ぎましょう！～

毎日10品目を目標に

～10品目をまんべんなく食べるようにしましょう！～

孤食を避けよう

～家族や友人と食事を楽しむ機会を増やしましょう！～

自分の「食事内容」をチェック

①肉	点	⑤緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳・乳製品	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は？ -----> 点			

## 5月の行事予定表

日	曜日	内容	場所	時間	対象
1	日				
2	月				
3	火	憲法記念日			
4	水	みどりの日			
5	木	こどもの日			
6	金				
7	土				
8	日				
9	月				
10	火	フレッシュ教室	大西公民館	10:00～11:10	おおむね65歳以上の方
11	水	行政相談	福祉センター生活相談室	9:00～12:00	町内全域
12	木	交通安全教室	大井幼稚園	10:00～11:30	大井幼稚園児
13	金	転倒予防教室	大井浜集会所	10:30～12:00	おおむね60歳以上の方
14	土	転倒予防教室	宮脇集会所	9:30～11:00	おおむね60歳以上の方
15	日				
16	月				
17	火	1歳6か月・3歳児健診	大西公民館	13:00～14:40	対象者には個別案内
18	水	栄養学級	大西公民館	9:30～12:00	食生活改善推進員
19	木	転倒予防教室	新町集会所	9:30～11:00	おおむね60歳以上の方
20	金	転倒予防教室	星浦公民館	9:30～11:00	おおむね60歳以上の方
21	土				
22	日				
23	月				
24	火	フレッシュ教室	大西公民館	10:00～11:10	おおむね65歳以上の方
25	水	膝腰楽ちん教室	大西公民館	14:00～15:30	身体機能低下のある方(65歳以上)
26	木	乳幼児健康相談	大西公民館	9:00～11:30	乳幼児とその保護者(予約制)
27	金	転倒予防教室	山之内公民館	9:30～11:00	おおむね60歳以上の方
28	土				
29	日				
30	月	転倒予防教室	脇公民館	9:30～11:00	おおむね65歳以上の方
31	火	交通安全教室	空と海認定こども園	10:00～11:30	空と海認定こども園児

新型コロナウイルス感染症の影響により予定を変更する場合があります