



※介護予防事業の
今年のみ振り返りと
ご紹介



ささえあい通信

令和六年度 第三号

西条市 介護保険課

TEL.0897-52-1412

[受付時間] 月曜日-金曜日 8:30-17:15

おせち料理と介護予防



おせち料理には栄養価の高い食材が多く含まれており、介護予防に役立つ食材もいくつかあります。

1・黒豆(タンパク質+抗酸化作用)

効果: 黒豆にはタンパク質や食物繊維が豊富で、筋力維持や腸内環境の改善に役立ちます。また、抗酸化物質のアントシアニンが含まれ、老化予防にも。

2・栗きんとん(エネルギー補給+抗酸化作用)

効果: 栗はビタミンCや抗酸化物質が含まれており、疲労回復や免疫力向上に役立ちます。甘さでエネルギー補給もしやすい。
ポイント: 高齢者が食べやすい滑らかな食感が魅力。

3・昆布巻き(カルシウム+食物繊維)

効果: 昆布にはカルシウムやマグネシウムが含まれ、骨の健康をサポートします。食物繊維も豊富で、便秘予防・腸活にも。
ポイント: 柔らかく煮ることで食べやすくなります。



おせちには見た目の華やかさや、縁起の良さもありますが、栄養価も高く介護予防の観点からも効果的な食材が含まれます。うまく取り入れて良い新年をお迎えください。

◇ 各お問い合わせ先一覧 ◇

担当地区	名称	場所	電話番号
玉津・西条・神拝	西条市地域包括支援センター 西条北部	西条市朔日市269-1 (済生会西条病院内)	0897-55-5359
飯岡・大町・神戸・加茂	西条市地域包括支援センター 西条南部	西条市福武甲162-1 (西条愛寿会病院横)	0897-55-0630
氷見・橘・禎瑞・大保木 ・小松地区全域	西条市地域包括支援センター 西条西部・小松	西条市小松町新屋敷甲496 (小松サービスセンター内)	0898-52-8221
東予地区全域	西条市地域包括支援センター 東予	西条市三芳1535-1 (亀天会内)	0898-66-5520
丹原地区全域	西条市地域包括支援センター 丹原	西条市丹原町池田1733-1 (丹原サービスセンター内)	0898-35-3427

開設時間：月曜日～金曜日（祝祭日、12月29日～1月3日を除く）9時00分～17時00分

西条市の 介護予防事業のご紹介

高齢者カフェ

市内各地の公民館や集会所で
手工芸や軽い体操、茶話会などを
開催しております。

お気軽にご参加ください！

いきいき百歳体操

こちらも市内各地の公民館や集会所で月2回程度開催しております。
お気軽にご参加ください！



その他各種出前講座など、各地域で様々な取り組みやイベントを行っています。
詳しくは裏面の各包括支援センターまでお問い合わせください。

みんなで記念撮影



輪投げ



真剣な眼差し



演奏会鑑賞



各種軽スポーツ



上手に出来てニッコリ



一年間ありがとうございました。
来年も元気にまたお会いしましょう！

西条市では皆さんがいつまでも住み慣れた地域でいきいきと過ごせるよう、「いきいき百歳体操」や「高齢者カフェ」、「各種出前講座」など様々な介護予防事業を行っております。今年も一年様々な活動を行いました。参加された方々が楽しく活動されている様子を少しだけご紹介します。

ご興味のある方は是非、裏面の各「地域包括支援センター」や西条市役所 介護保険課までお問い合わせください。

