



相 その悩み相談してみませんか

| | とき | ところ | 申込み・問合せ |
|-------------------------|--------------------------|--|-------------------------------|
| こころの健康相談 要予約 | 2月6日(火) 13時30分~15時30分 | 坂町立保健センター 担当 呉やけやま病院医師 申込期限 2月2日(金) | 広島県西部保健所 広島支所 ☎513-5521 |
| | 3月8日(金) 13時30分~15時30分 | 熊野町中央地域健康センター 担当 呉みどりヶ丘病院医師 申込期限 3月5日(火) | |
| 弁護士による 無料法律相談 要予約 | 2月19日(月) 9時30分~12時30分 | 平成ヶ浜福祉センター 担当 いちじょう法律事務所 | 坂町社会福祉協議会 ☎885-2611 |

相 広島司法書士会からのお知らせ
『遺言・相続』相談会(無料)

遺言・相続に関する多様な悩みを抱えた方々のご相談に無料で応じる相談会を実施します。

全国一斉「遺言・相続相談会」

とき 2月17日(土) 10時~16時

| | | |
|---|--|-----------------|
| 【電話相談】 ※予約不要 ☎0120-339-279 | 【面談相談】※要予約 ところ 広島司法書士会総合相談センター (広島市中区上八丁堀6番69号) 申込み ☎221-5345 | 【WEB相談】※要予約 |
|---|--|-----------------|

広島県全県一斉「相続・遺言」相談会

とき 3月3日(日) 10時~16時

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| 【電話相談】 ※予約不要 ☎511-7196 | 【面談相談】※要予約 ところ 広島司法書士会館総合相談センター 呉市つばき会館 他 申込み ☎221-5345 | |
|-------------------------------------|--|--|

女性司法書士による女性のための相談会

相続登記、遺言、高齢の親の問題・後見、離婚、借金、起業、労働トラブル、裁判手続き、DV等について電話・面談で相談に応じます。

| | |
|--|--|
| 【電話相談】 とき 3月5日(火)~3月8日(金) 10時~12時 3月9日(土)、3月10日(日) 10時~16時 相談電話 ☎511-7196 | 【面談相談】※要予約 とき 3月8日(金)~3月10日(日) 10時~16時 ところ 広島司法書士会総合相談センター 申込み ☎221-5345 |
|--|--|

フレイル予防のための
食生活チェックシート

「さあ、にぎやかにいただく」

フレイルとは、病気ではないけれど年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。フレイルを予防し、健康な体をつくるにはバランスのよい食事を1日に3回規則正しくとることが大切です。

食生活チェックシートを活用して毎日の自分の食事を振り返ってみましょう。自分の食事のパターンがわかるので、足りないものがあれば意識してとるようにしてみましょう。自然と食事のバランスが整ってきます。色々なものをまんべんなく食べて、ぜひ体の中から健康を意識していきましょうね。

1日の中で1回でも食べたなら○をつけます。○の数がその日の点数になります。

| | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ |
| ③かな | | | | | | | |
| ④ぶら | | | | | | | |
| ③にく | | | | | | | |
| ③ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| ④やさい | | | | | | | |
| ④かいそう | | | | | | | |
| ③いも | | | | | | | |
| ④たまご | | | | | | | |
| ④だいち | | | | | | | |
| ③くだもの | | | | | | | |
| 合計 | | | | | | | |

1週間この表を使って、食べたものをチェックしてみてください。あなたがどんな食品を食べているか、どんな食品をあまり食べていないかわかります。このチェックシートを参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センターが開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131