



立石図書館 開館10周年記念イベント



立石図書館の開館10周年を記念してさまざまなイベントを実施します。

【会場・申し込み・担当課】 立石図書館(立石1-9-1) ☎03-3696-4451

直接会場へ

立石地域の飲食文化・「千ペロ」

東京下町の飲食文化の形成過程や立石のもつ焼き屋の魅力などをお話します。

【日時】 7月10日(土)午後2時～3時30分
(午後1時30分開場)

【対象】 中学生以上の方35人(先着順)



事前申込

夏のおもしろ暑中お見舞い手紙大作戦!

手紙にまつわる楽しいお話を聞いた後、ユニークな形をした暑中見舞いの手紙を作ります。

【日時】 ①7月11日(日)午前10時～正午
②7月11日(日)午後2～4時

【対象】 ▶体験/小学生以下のお子さんと保護者各回25人(小学生のみの参加可、未就学児は保護者同伴)。▶見学/中学生以上の方各回5人

【申込方法】 6月18日(金)午前9時から電話か窓口で(先着順)。



【講師】 スギヤマカナヨ氏(絵本作家)

事前申込

渋沢栄一と一橋家

近代日本経済の父である渋沢栄一が、一橋家の想いを胸に、生涯歩んできた道のりについて、お話します。

【日時】 7月25日(日)午後2～4時

【対象】 区内在住の中学生以上の方35人

【申込方法】 6月26日(土)午前9時から電話か窓口で(先着順)。



【講師】 穂高健一氏(作家)

直接会場へ

映画会

真昼の決闘

1952年制作の西部劇映画です。

【日時】 7月18日(日)午後2時～3時45分
(午後1時30分開場)

【対象】 中学生以上の方30人(先着順)



高齢者のフレイル予防

～オーラル(栄養・口腔機能)・フレイル編～

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

このようなことはありませんか?

- 固い物が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 体重が減ってきた
- 口の渇きが気になる



1つでも当てはまる方は要注意!

「かむ・飲み込む」機能が衰えてきているかもしれません。

フレイルとは、筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。

フレイル予防には身体(フィジカル)、栄養・口腔機能(オーラル)、認知機能・精神機能(ブレイン)、社会地域活動(ソーシャル)の4要素[POBS(ポブス)]が重要です。今回は栄養・口腔機能(オーラル)について紹介します。

食生活改善で、筋肉量を維持しよう

- ▶ 1日3食で適正な栄養摂取をしましょう
食事の時間を決めて、毎日規則正しい食生活を送りましょう。
- ▶ 肉か魚を1日2品、卵や豆腐を1日1品食べましょう
肉や魚、卵、豆腐(大豆製品)には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。
- ▶ 牛乳やヨーグルトを1日1杯程度取りましょう
乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれ、骨の健康や筋肉量の維持に有効です。

お口体操で筋肉を鍛えよう

「かつしか笑顔いきいきお口体操」の動画を区公式YouTubeで公開しています。右のQRコードからもアクセスできます。



オーラル・フレイル予防に役立つ事業の案内

予防のためのさまざまな事業を実施しています。詳しくは、健康づくり課(☎03-3602-1268)へお問い合わせください。

▶ おうちで学ぼう栄養情報
栄養についてテーマごとにまとめた資料やレシピを公開しています。

▶ 長寿歯科健康診査
令和3年度に76・81歳になる方を対象とした歯科健診と口腔機能チェックを10・11月に実施します。



▶ おうちで学ぼう
栄養情報



葛飾区認定製品 販売会

かつしかミライテラス

日時 6月27日(日)
午前10時～午後2時

会場 テクノプラザかつしか
(青戸7-2-1)

さまざまな工夫や熱意を込めて作られた工業・商業・伝統産業・農業の認定製品の販売会です。

【担当課】 商工振興課 ☎03-3838-5559

工業

葛飾ブランド
「葛飾町工場物語」



◀ 尚長沢ベルト工業
「寛ぎリラックスレザーベルト」

(尚坪川製箱所 ▶ 「段ボールまくら」など)

伝統産業

葛飾区
伝統工芸品



◀ 和弘利器(株)
「東京打刃物 包丁、はさみ、爪切り」

モノラボ ▶ 「筆記具、時計」など

商業

一店一品認定商品洋生菓子
和菓子パン惣菜



◀ 菓匠 岩月
「あやめ(和菓子)」

マルヤストア ▶ 「おやつジャンボコロッケ(惣菜)」など

農業

葛飾元気野菜



枝豆、トマト、小松菜 など

※天候により商品が変更になる場合があります

この他、体験イベントも実施予定です。詳しくはお問い合わせください。
※出店者は変更となる場合があります