

# 地域で支える「高齢者配食サービス事業」 - 9 -

配食サービスのメニューを紹介しながら、高齢者の食事に関する栄養ワンポイントアドバイスを掲載するシリーズの最終回です。

市内の飲食店の皆さんにご協力をいただき、社会福祉協議会に委託してスタートした「高齢者配食サービス事業」も今年で11年目を迎えます。事業開始当時から引き継がれている食事を配達しながら行う安否確認は、ひとり暮らし高齢者の見守りにおいて重要な役割を果たしています。

## 配食サービスをご利用ください

### 【対象者】

- ①市内の65歳以上のひとり暮らしの方
- ②市内の65歳以上の高齢者のみの世帯の方

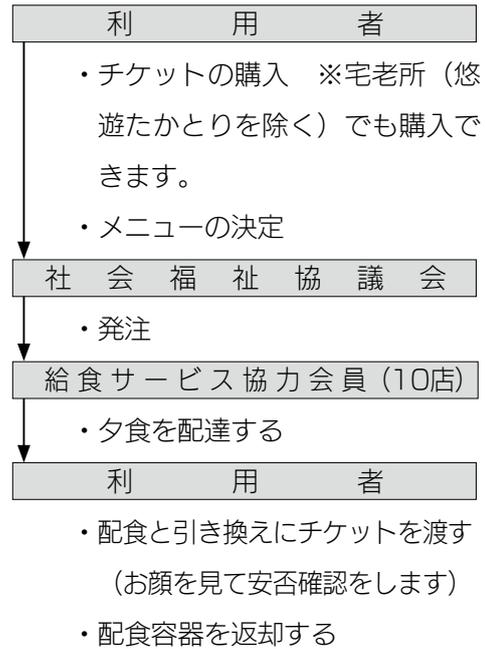
### 【費用】

- 1食550円のうち、下記の自己負担が必要です。
- ・調理や買物などが困難で、配食サービスを必要とする方（350円）
  - ・配食サービスによる定期的な安否確認を必要とする方（450円）

### 【配食サービスを利用するには】

- ①申請  
(申請先：保健福祉グループ)
  - ②アセスメント  
(訪問して身体状況などをお聞きします)
  - ③利用回数などを審査・決定します
  - ④配食サービスの開始  
(社会福祉協議会でチケットを購入し、メニューを注文します)
- ※お届けするのは夕食のみです。

## 【配食サービスの仕組み】



## 保健師からの ワンポイントアドバイス

お肉には次のような特徴があります。

- とり肉** カロリーが低く、あっさりして食べやすい
- 豚肉** ビタミンB群が多く含まれており、疲労回復、エネルギー代謝を助ける
- 牛肉** 他の肉よりも赤身に鉄分が多く含まれており、貧血予防に効果がある

高齢になると肉類を敬遠しがちですが、お肉も食事に取り入れましょう！



**Q. お弁当作りでのこだわりを教えてください。**

**A. いつも食べてくださる方にも楽しんで召し上がっていただけるよう、毎回お弁当の内容をノートに書きとめ、メニューが重ならないように工夫しています。**

## 配食メニュー紹介【和食(折)】 おおでんちこ(稗田町)



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871