

しっかり食べて元気に！ 高齢者の栄養のポイント

元気で過ごすために積極的に摂りたい栄養素は
『たんぱく質』と『エネルギー』

たんぱく質

骨や筋肉等のからだのもとをつくる

肉や魚・卵
大豆製品等



たんぱく質の1日あたりの推奨量は

65歳以上男性 60g

65歳以上女性 50g

エネルギー

からだを動かすエネルギーとなる

ご飯・パン・芋・麺類等



1日に必要なエネルギーは

65歳～74歳男性 2350kcal

65歳～74歳女性 1850kcal

75歳以上男性 2250kcal

75歳以上女性 1750kcal

※一般的な活動量の場合

1度にたくさんより、こまめに分けて摂取しましょう。

無理のないようにたんぱく質とエネルギーを取り入れて、

低栄養を予防しましょう！

介護老人保健施設つくも ☎ 06-6872-0270

つくも通所リハビリテーション ☎ 06-6872-0270

つくもヘルパーステーション ☎ 06-6873-7773

つくもケアプランセンター ☎ 06-6872-0281

吹田市津雲台・藤白台
地域包括支援センター ☎ 06-7654-5350



阪急山田駅
モノレール山田駅より
徒歩7分

社会医療法人愛仁会 介護老人保健施設つくも

みんなのつくも

2025.10.15

第59号

つくも広報誌

<http://tsukumo.aijinkai.or.jp/>

つくも万博2025

開催日：2025年10月19日(日)

午前の部：9:30～11:30

盆踊り、催しコーナー、美容、喫茶店など

午後の部：13:30～15:30

音楽祭、和太鼓演奏など

場所：老健つくも 1階フロア

今年も入所ご利用者様を対象とした「老健つくも秋祭り」を開催いたします。本年は大阪・関西万博の開催にちなみ、「つくも万博2025」と題し、世界各国の文化をテーマにした催し物を企画しております。

昨年ご好評をいただいた和太鼓演奏に加え、今年はPOLA化粧品様による本格的な美容体験も実施予定です。

短い時間ではございますが、職員一同、皆様に楽しんでいただけるよう心を込めて準備しております。ぜひご家族様にもご来場いただき、共に楽しいひとときをお過ごしください。

運営理念

- 私たちはお客様本位のケアを提供します。
- 私たちはご家族と共に自立と在宅ケアを支援します。
- 私たちは働き甲斐のある環境づくりを目指します。
- 私たちは地域と連携した施設を確立していきます。

社会医療法人愛仁会 介護老人保健施設つくも

敬老の日

老健つくも入所

2F



9月

Happy Birthday

敬老会とお誕生日会をしました。
今年は大阪万博も開催され記念すべき年になりました。
皆さんの笑顔あふれる良い1年になりますように、
いつまでもお元気でいてくださいね！！



3F



つくも万博へようこそ！

～ワクワクする未来へ ワッショイ!!～

2025年7月28日(月)～8月2日(土)
デイケアでは、今年ならではの関西万博を
イメージした楽しい夏祭りを開催しました！

おそろいの花笠

みんなで輪になって
盆踊り♪

名物ミャクミャクの
顔出しパネル！

太鼓はまかせて！

テーマ曲は「め組のひと」
決めポーズの「め！」

プログラムは利用者様の手書き！
みんなでデコレーションしました☆

