

伝達講習会報告書より

1 グループ

令和5年7月27日

○東原集会所

○テーマ 高齢者の健康と食生活

○対象者 東原地区住民

ヘルスメイト 2名

受講者 16名

※献立

☆鶏肉の塩麹焼き

☆青菜の辛子和え

☆パインサラダ

☆那子とオクラの味噌汁

☆牛乳寒天

令和5年11月1日

○大和田集会所

○テーマ 高齢者の健康と食生活

○対象者 大和田地区高齢者

受講者 15名

ヘルスメイト 4名

※献立

☆貝たくさんカレースープ

☆小松菜の蒸しパン

～受講者の感想～

- ・自分の日頃の塩分量に驚きました。
- ・調理の仕方など勉強になりました。(オクラの下処理など)
- ・“牛乳寒天は粉末を使ったことがなかったので今度使ってみます。
- ・暑い日が続いてパインサラダ、青菜の辛子和えはさっぱりして良かった。

～ヘルスメイトの感想～

- ☆適しお計量の仕方を説明。暑さの中での調理でしたが食欲の出るメニューで喜ばれました。

～受講者の感想～

- ☆スープは寒い時期、カレー味で暖まるのいいですね。蒸しパンは、野菜も入り市販のものより甘くなく体にいいですね。

～ヘルスメイトの感想～

- ☆野菜は前日下処理して当日調理がスムーズにでき、スープの野菜は細かく切り煮込み体に吸収しやすくした。カレーやニンニク味で減塩に心掛けた。



グループ活動

1 グループ 〈飯坂地区〉

会員数 9名
グループ長 長沢 京子
副グループ長 佐藤 京子

〈グループ研修〉

- 令和5年6月27日
保健師さんとの話し合い
前期講習会の伝達
保健師さんと調理実習
保健師2名 参加者7名
- 令和5年10月18日
後期事前研修1G 伝達
- 令和5年12月7日
ケーキ作りの試作と研修
- 令和6年1月24日
令和6年度のまとめと話し合い

〈伝達講習〉

- ☆令和5年6月28日
本間さん宅サロンなかよし会
参加者 6名
ヘルスメイト 2名
- ☆令和5年7月27日
東原集会所
参加者 16名
ヘルスメイト 2名
- ☆令和5年9月28日
平野ふれあい館
高齢者かえるクラブ
やさしい在宅介護職
参加者 32名
ヘルスメイト 4名



☆保健師さんとの顔合わせ

飯坂地区の平野地区の一部では住宅が増え出生率が上がっている所もありますが福島市の中でも高齢化が5番目に高い状況です。メタボ率、血圧、糖尿価など基準値を上回っていると言う事で生活習慣予防のため野菜の摂取や減塩など今後の活動に生かして行きたいと思います。

☆研修会では防災時の食事などを話したり試作づくりや調理を行ない集合する機会が少ないグループ活動が出来、親睦も兼ねて良かったなと思いました。

☆今年度はコロナも落ち着き伝達も多くの依頼があり伝えることが出来ました。

☆平野地区展覧会では多くの方々が来場され食生活の現状や、塩、野菜 350g の摂取の大切さを伝え、また「フレイル」のパンフレットを配りながら説明しました。地元と言うことで顔見知りの方々も多く熱心に聞いて下さり、このような機会があり良かったと思しました。



グループ活動

☆令和5年11月1日

大和田集会所（介護食）

参加者 15名

ヘルスメイト 4名

☆令和5年12月11日

清水分館（災害時の講習）

参加者 46名

ヘルスメイト 4名

☆令和5年12月13日

飯坂地区“えん”のつどい

参加者 12人

ヘルスメイト 3人

☆令和5年12月13日

飯坂地区かめさんクラブ

親子教室

参加者 25人 ヘルスメイト 4人

☆令和5年12月17日

飯坂中野地区

親子クリスマス会

参加者 20名 ヘルスメイト 3名

☆令和5年12月20日

清水学習センター分館

郷土料理（ふくこぶし）

参加者 17名 ヘルスメイト 2名

☆令和5年12月21日

飯坂学習センター

女性ぎんなん“えん”のつどい

☆令和5年12月21日

飯坂学習センター

働き世代

〈ボランティア〉

☆令和5年6月18日

飯坂学習センター「カレー作り」

参加者 9名 ヘルスメイト 3名

☆令和5年12月10日

飯坂学習センター「ケーキ作り」

参加者 13名 ヘルスメイト 3名



●ふくこぶし（清水学習センター）郷土料理

―献立―

- ・ちまき・しみ豆腐の煮しめ・しみ豆腐カツ
- ・みそ汁

―受講者の感想―

笹の葉を保存していたことに驚きです。保存について教えていただき有り難うございます。郷土の料理子供たちに伝えていきます。

―ヘルスメイトの感想―

郷土料理は保存性を高めるため塩分が高いため塩分を控え何度か試作しました。次世代に伝えて行ってほしいと思います。

●飯坂中野地区 こども会

―献立―

- ・デコレーション寿司
- ・赤かぶとりんごの五色漬け ・すまし汁

―受講者の感想―

- ・デコ寿司を切る時大変でしたが、5・6年生一緒に切れたのが良かった。
- ・始めて包丁を使い“みじん人參”も出来たので良かった。
- ・五色漬け色もきれいで自家食材で作ってみたいです。

―ヘルスメイトの感想―

旬の野菜利用にこだわり「赤かぶ」を使用したことで色もきれいで親さんにも喜ばれ、酢の使用により減塩にもなりました。

・デコ寿司の鶏挽肉をツナに変更。ぼろぼろにならず良かったです。