

伝達講習会報告

2 グループ

令和5年7月21日

○清水学習センター分館

○テーマ：高齢者の健康・食生活

○対象者：男性の料理クラブ

(70才～80才)

○受講者：10名

○ヘルスメイト：3名

○メニュー：

- ・桜えびと大葉の香り混ぜご飯
- ・豚肉と野菜の甘酢炒め
- ・厚揚げとオクラの焼き浸し
- ・ナスのヨーグルトみそ漬け入りみそ汁

令和5年9月7日

○森合区民会館

○テーマ：母と子の健康

○対象者：森合幼児交通安全教室

ラッコクラブ

○受講者：17名

○ヘルスメイト：4名

○メニュー：

- ・3色おにぎり
- ・ひじき入りふんわりつくね弁当

(受講者の感想)

- ・夏の食材を使い旬の料理が簡単にできた。

(ヘルスメイトの感想)

- ・参加者に適した説明をして塩分の取り方に注意をうながした。

(受講者の感想)

- ・初めての親子でのお弁当づくりでとても楽しかった。
- ・彩りもきれいで栄養満点だと思います。
- ・家に帰り食べるのが楽しみです。

(ヘルスメイトの感想)

- ・家の人と一緒に料理を作りもりつけも工夫してとても楽しめた。



塩分について

どうして塩分の摂りすぎはいけないの？

塩分の摂りすぎは血液量が増え、高血圧、動脈硬化を招きます。

高血圧は心臓病や脳血管疾患、(脳卒中、脳梗塞)などの循環器の病気の大きな危険因子となります。

1日の食塩摂取量はどのくらい？

2 グループ《清水地区》

会員数 14名

グループ長 小出 泰子

副グループ長 岡崎 節子

＜グループ研修＞

1、令和5年5月22日

参加者14名

総会資料、推進手帳の配布、

年会費集金

2、令和5年6月26日

参加者9名

おじさまクッキングメニュー決め

3、令和5年7月26日

参加者14名

保健師2名

保健師との打ち合わせ

4、令和5年9月22日

参加者14名

おじさまクッキングレシピア配布

5、令和5年12月4日

参加者12名

後期事前研修報告

6、令和6年1月30日

参加者9名

活動記録集計

1、令和5年度の活動計画を立てる

委託伝達8回

ボランティア3回

各活動の内容、参加者を決める

2、おじさまクッキング（ボランティア）3回 をグループに分かれてメニュー、役割を決める。

3、保健師より清水地区の健康診断結果からの健康状況の説明を受け、ヘルスメイトとして食生活の面からどのように協力していくか話し合った。

5、災害時に備えて調理実習をした。東日本大震災の時、どう行動したかをふまえ、今後備えるもの、備えることを考えた。



《伝達講習》

- ① 令和5年7月9日
清水老人会 22名
ヘルスメイト 4名

- ② 令和5年7月14日
清水老人会 24名
ヘルスメイト 4名

- ③ 令和5年7月21日
清水クッキング 10名
ヘルスメイト 3名

- ④ 令和5年7月22日
ヘルプの会 16名
ヘルスメイト 4名

- ⑤ 令和5年9月8日
ラッコクラブ 17名
ヘルスメイト 4名

- ⑥ 令和5年11月25日
ヘルプの会 16名
ヘルスメイト 4名

- ⑦ 令和5年11月30日
いきいき茶話会清水 17名
ヘルスメイト 3名

《ボランティア》

清水学習センター

おじさまクッキング 3回

① ②メニュー

ごはん、鶏肉のカレー風味焼き、野菜の塩昆布サラダ
具たくさんきのこおろし汁

【感想】

- ・スパイスが効いていて夏向きの食欲をそそる味でおいしかった。
- ・汁物は具たくさんで大根おろしも入り、このような調理の発想がなかったが家でも取り入れたい。

③メニュー

桜えびと大葉の香り混ぜご飯、厚揚げとオクラの焼き
浸し、ナスのヨーグルトみそ漬け入りみそ汁

【感想】

- ・夏の材料で簡単にでき今後の参考になった。

④メニュー

ゆで鶏の香味だれ、トマトとアボカドの塩昆布和え、
鶏だしスープ、ごはん

【感想】

- ・鶏肉はゆでた汁もスープに使い無駄なく簡単に
おいしくできた。

⑤メニュー

3色おにぎりとしじき入りふんわりつくね弁当

【感想】

- ・子どもと一緒に弁当を作った。
- ・彩りもきれいで栄養満点で楽しさアップした。

⑥メニュー

トマト缶を使ったハヤシライス、大根と水菜のサラダ

【感想】

- ・ハヤシライスにみそや中濃ソース、トマト缶が入り
おどろきの調味料だったがおいしかった。

⑦メニュー

枝豆と塩昆布の焼いなり、りんごと柚子のシロップ漬
け、さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え、しめ
じとさば缶のみそ汁

【感想】

- ・思いがけない食材の取り合わせだと思ったが
おいしく簡単にできた。