

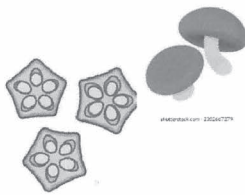
伝達講習会報告

7グループ

❖令和5年6月30日(金)
中央学習センター
中央アカデミー金曜コース
《受講者》 7名
《ヘルスメイト》3名
《対象》40～60代

【献立】

ご飯
豆腐ハンバーグ
オクラとトマトの胡麻和え
具たくさん！キノコのおろし汁



❖令和5年11月17日(金)
三河台学習センター
三河台地区長寿会“福こぶし”
《受講者》 27名
《ヘルスメイト》 4名
《対象》
高齢者

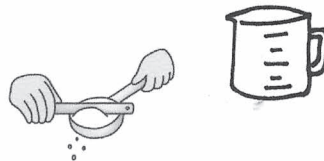
【献立】

ご飯
桜エビ香る豆腐ハンバーグ
野菜チーズサラダ
具たくさん！キノコのおろし汁



【受講者の感想】

- ・減塩は工夫が大切という事が解りました。
- ・素材の味が生かされて、すべてが美味しかった。
- ・我が家の塩分過剰を自覚致しました。
- ・計量の大切さ、仕方が勉強になりました。



＊ヘルスメイトの感想

- ・コロナ禍以降久しぶりの伝達で、打ち合わせをしっかりとやりました。
- ・受講者に喜んで頂けたのは良かった。

【受講者の感想】

- ・とても楽しく出来ました。
- ・味噌汁に大根おろしを入れるのは初めてで、とても美味しかった。



＊ヘルスメイトの感想

- ・大人数での実習で何かと大変でしたが、栄養士さん 保健師さんのご指導で塩分の調味料計算と、ほかの調味料は手分けをして行いました。

7 グループ《中央地区》 会員 6名

グループ長 南條 みね子
副グループ長 齊野 厚子

【 研修・その他 】

令和5年7月 6日（火）

◆保健師さんとの顔合わせ

保健福祉センター講義室
保健師 1名 会員 5名

◆グループミーティング

4/11 ・ 6/27 ・ 3/2

◆ボランティア活動

5月11日（木）働く婦人の家

“お喜楽サロン” スウィーツ作り
糖質オフのおやつ作りを致しました

8月3日（木）中央学習センター

“子供クラブ” うどん作り

8月19日（土）働く婦人の家

“ふれあい広場”

子供の鉄分不足の話とメニューに
ついて栄養士さんと話をしました。

◆富士見町々会文化祭参加

10月29日（日）

パンフレット配布

【食育推進事業】

令和6年2月11日（日）。

中央学習センター

“こどもクラブ”

ホットケーキミックスでクレープ
作りとお好み焼きを作りました。



- ▶平野中学の学生さん4名を迎えて伝統食の事等
大変興味深い話し合いでした。
- ▶保健師さんからはコロナが5類に移行した後の
感染状況等の話が有りました。



- ▶子供たちの楽しそうな様子が印象的でした
- ▶沢山の親子が参加しゲーム等を楽しみました
子供の鉄分不足から来る、貧血・集中力不足
疲れやすい等の改善を栄養士さんから話を聞き、
ヘルスメイトは食事のレシピ等の話をしました。



- ▶大人の手助けが無くとも各グループ毎、協力
しながら怪我もなく調理する様子に私達も楽
しく活動出来ました。



【伝達講習会】

1. 令和5年6月30日（金）
《中央アカデミー》
生活習慣病予防
受講者7名 ヘルスメイト3名
2. 令和5年9月26日（火）
《高齢者の健康教室》
高齢者の生活習慣病予防
受講者7名 ヘルスメイト2人
3. 令和5年9月28日（木）
《職場の仲間》
生活習慣病予防
受講者9名 ヘルスメイト2名
4. 令和5年10月5日（木）
《介護施設ボランティアG》
高齢者の健康
受講者3名 ヘルスメイト2名
5. 令和5年11月17日（金）
《三河台地区長寿会》
高齢者の健康
受講者17名 行政保健師2名
ヘルスメイト4名
6. 令和6年2月10日（土）
《第1地区長寿会》
高齢者の健康
受講者12名行政保健師1名
ヘルスメイト2名
7. 令和6年2月20日（火）
《きらり生協健康班》
高齢者の健康
受講者18名ヘルスメイト3名

♣コロナ禍以降久しぶりの伝達で、打ち合わせ、準備を十分に致しました。
受講者に喜んで頂けたのが良かった。



少ない塩分でもだし汁の旨味、香辛料等うまく使う事で美味しく食する事が出来るという事を伝えました。

♣当日体調不良の為欠席者3名出てしまい、未だコロナの不安が有り、改めて調理中の衛生管理に気を引き締めたいと思いました。

♣レシピ

（桜海老香る豆腐ハンバーグ・野菜チーズサラダ）
きのこおろし汁



♣適塩料理は思っていたより美味しく頂けたという感想が多く、これからは是非続けて欲しいと思いました。



♣適塩料理に関心があっても中々きっかけがなく又方法が解らない方が結構多いように思いました。