

伝達講習会報告より

5 グループ

【令和元年11月16日】

- 蓬萊6町会集会所
- テーマ：高齢者の健康と食生活、シニアカフェ
- 対象者：60歳～90歳
サロン会員と地域住民
- 受講者：32名
- ヘルスマイト：1名

【献立】

- ・さんまの蒲焼缶詰の炊き込みご飯
- ・ポリ袋で作るオムレツ
- ・のりと乾物サラダ

【受講者の感想】

- ・ 献立は簡単にできる料理ですぐに実施できる上、美味しかった。
- ・ 最近料理を作るのが面倒な時があり、この作り方は手軽で良かった。

【ヘルスマイトの感想】

- ・ シニアカフェといううことで集まって体を動かし、料理して頭を使い楽しむことに重きをおいた。
- ・ シニア向けの講座は増々必要とされると思う。参加者がこんなに楽しく積極的に参加できた事を改めて驚いた。

【令和元年12月4日】

- 杉妻学習センター
- テーマ：生活習慣病予防
- 対象者：60歳～70歳
地域の住民
- 受講者：17名
- ヘルスマイト：2名

【献立】

- ・ 簡単パエリア
- ・ 野菜たっぷりミートローフ
- ・ コロコロ大豆のミートローフ

【受講者の感想】

- ・ パエリアは難しいと思ったが簡単にでき、味も良かった。
- ・ 野菜がたくさん入っているので健康的な料理・卵の黄身がきれいでクリスマスやお正月に喜ばれる。

【ヘルスマイトの感想】

- ・ どのメニューもたくさんの野菜を使い、多く野菜を摂取できるように又高齢者に挽き肉を利用しタンパク質を摂取できるようにした。
- ・ 塩分の量は気を付けて作った。

