

7グループ〈中央地区〉 会員14名

グループ長 山倉静子

副グループ長 森田圭子

【研修・その他】

平成31年4月9日(金)

*7G親睦お花見会

桜堤公園にて 7名参加



令和元年7月5日(金)

*保健師さんとの顔合わせ会

保健センター講義室にて

保健師4名 ヘルスメイト8名参加

令和元年9月15日

*天神町会敬老会参加 3名

令和元年10月5日 6日

*中央学習センター文化祭参加

令和元年9月21日(土) 秋編

令和元年11月9日(土) 冬編

*中央学習センター主催

減塩料理講習会に向けての勉強会

令和2年1月13日(月)

2月6日(木)

*三河台学習センター主催

家庭教育セミナー食育試作づくり

令和2年1月7日(火) 16日(木)

*新年ことはじめに向けての練習会

新年ことはじめ参加 6名

●桜の開花に合わせた日程

無理せずに参加できる方で計画しました。
お花見後 ランチ会で親睦を図りました。

●保健師さん・7G会員の日程を合わせる為 15:00~に設定。ゆっくりお話し合いが出来 ました。中央地区の健康状況・検診率等々を 伺う ヘルスメイト活動を地域に浸透させるには 学習センター 保健師さんの協力を得る事が大切 との事に(^.^)y-.. oO

●天神町会からの依頼により 敬老会参加。 健康の話・『食力の力』寸劇・長生きサンバ を踊って 喜んで戴きました。

●今回はパネル掲示のみ。



●メニュー作り 試作づくりをしました。



桜堤公園にて *お花見会*

【伝達講習会】

- ① 令和元年6月5日(土)
《中央学習センター主催》
減塩料理教室 ①夏編
生活習慣予防
受講者17名 ヘルスメイト5名
 - ② 令和元年9月25日(水)
《30代～60代健康教室》
生活習慣予防
受講者10名 ヘルスメイト3名
 - ③ 令和元年9月27日(金)
《きらら健康クラブ》
高齢者の健康
(健康体操クラブ60代～70代)
受講者16名 ヘルスメイト4名
 - ④ 令和元年9月28日(土)
《中央学習センター主催》
減塩料理教室 ②秋編
生活習慣予防
受講者20名 ヘルスメイト6名
 - ⑤ 令和元年11月18日(月)
森合町町会福祉部
《ふれあい料理教室》
高齢者の健康・食生活
受講者20名 ヘルスメイト4名
 - ⑥ 令和元年11月28日(木)
《ゆかいな仲間》中央アゲミーOB会
生活習慣予防
受講者13名 ヘルスメイト3名
 - ⑦ 令和元年11月30日(土)
《中央学習センター主催》
減塩料理教室 ③冬編
生活習慣予防
受講者22名 ヘルスメイト6名
 - ⑧ 令和2年2月6日(木)
《三河台敬老会女性部》
高齢者の健康・食生活
受講者21名 ヘルスメイト5名
- 【食育推進事業】
令和2年3月1日(日)
《家庭教育センター・親子食育体験教室》

その他の ⑤ ⑥ ⑧メニューは

『メニュー』

- ① ごはん150g
- ② 豆腐のつくね焼き
- ③ じゃがいものゆず胡椒のきんぴら
- ④ おくらとトマトのゴマ酢和え


中央学習センター『秋編メニュー』

- ① 田舎ご飯
- ② 野菜の凍み豆腐肉巻き
- ③ きのこと入り野菜の酢の物
- ④ ミルクゼリー
- ⑤ 減塩みそ汁(6%)

『冬編メニュー』

- ① ごはん(150g)
- ② ミートローフ
- ③ ヨーグルトサラダ
- ④ 洋風なます
- ⑤ 減塩みそ汁(6%)

- ① ②は上記の通り
- ③洋風なます
- ④ヨーグルトサラダ
- ⑤減塩みそ汁(6%)



＝受講者の感想＝

- ・減塩料理と感じない程の味付け 美味しかった。
- ・なます…大根・人参をピュアで切った触感が良。
- ・日頃の自宅のみそ汁が濃いと実感した。
- ・ヨーグルトとマヨネーズを合わせたドレッシングが最高！
かぼちゃとブロッコリーの色取りも良。
- ・初めて参加 一品づづレシポを確認実習が楽しい。
- ・中央学習センター3回コースで料理の楽しさを知った。

＝ヘルスメイトの感想＝

- ・試作づくりをして 手順・味・量を再確認が良。
- ・計量を各テーブル事 確り計り 大切さを伝える。
- ・各自健康に留意している事の デスカッションをした。



コロナウイルス発生により急遽 ～中止～