

4 グループ〈信夫・吉井田・西地区〉

会員数19名

グループ長 阿部 貴子
副グループ長 渡部 裕子

〈グループ研修〉

- 1 令和元年6月11日(火)
西学習センター
・保健師さんとの話し合い
・グループ年間活動計画
・保健師4名 食改12名

- 2 令和元年8月22日(木)
吉井田学習センター
・出席者12名

- 3 令和元年11月20日(水)
信夫学習センター
・出席者12名

- 4 令和2年1月29日(水)
西学習センター
・出席者15名

- ・保健師さんから各地区住民の検診結果についての報告
要指導等を受けて1年経過しても改善されていないのは、自分の健康を過信しているのではないかと思われるとのことでした。
- ・委託事業年9回各地区3回ずつ
- ・食育事業 吉田地区
- ・グループ研修予定
9月吉井田、11月信夫、2月西
- ・県総会での報告
活動記録のつけ方 … 報告者は人数をそのまま記入
その他の人は()での記入は不要
- ・健康フェスタ … 今年はグループ発表のための
ポスター作り
- ・専門部からの伝達講習
成人部 … きのこのたき込みごはん
若い世代にカルシウムを摂ってもらうメニュー
食育部 … まろやか和え
乳製品を多く摂るメニュー
- ・専門部からの伝達講習
シニア部 … 寿司
具に色どり良い食材を入れて太巻き細巻き作る
生活環境部 … 白菜とりんごのサラダ
残り野菜をムダなく使い切るメニュー
運動・口腔部 … 舌、口びるの運動
飲み込み力が衰えないよう意識して口を動かす





〈伝達講習〉

信夫学習センター

令和元年8月6日(火)

- ・高齢者の健康・食生活
- ・信夫地区老人会

西学習センター

令和元年11月2日(土)

- ・生涯骨太クッキング
- ・西こどもクラブ小学生

吉井田学習センター

令和元年12月26日(木)

- ・食育推進事業
- ・吉井田学童クラブ親子

三地区学習センター文化祭

令和元年10月

- ・減塩&野菜350g事業
- ・地区住民

献立

- ・ごはん ・じゃが芋のゆずこしょうきんぴら
- ・豆腐のつくね焼 ・オクラとトマトのごま酢和え

受講者感想

- ・減塩でもおいしかったので習慣づけたい
- ・ゆずこしょうの味が良かった
- ・仲間に伝えたい

献立

- ・鮭チーズご飯 ・サバ缶のスペイン風オムレツ
- ・ミルクゼリー

受講者感想

- ・サバ缶とキャベツが組み合わされたオムレツにおどろき、とてもおいしかった
- ・鮭とチーズの混ぜごはんはおいしかったので家でお母さんに作ってもらいます

献立

- ・フリフリおにぎり ・ポリ袋で作るオムレツ
- ・大豆入りミネストローネ

受講者感想

- ・保護者… 野菜の摂り方の大切さがわかった
- ・児童… ビニール袋で作る料理が楽しかった
ミネストローネおいしくておかわりした

来場者感想

- ・子供がおいしいとみそ汁を飲んだのでこれから野菜中心の料理を心がけたい
- ・ベジファースト 良い言葉です
努力して野菜を多く摂りたいです
- ・350gの野菜を計量するのは頭の体操になりました