



地区活動の紹介



信夫 地区



【大森三区 ボランティア部会】

保健師から熱中症対策と健康づくりのポイント、信夫地区の健康データについて話をしました。
実際に体を動かしたり、参加者の方々と対話したりしながら楽しく健康づくりについて知ることができました。



東部 地区



【向鎌田サロン 健康講話】

保健師から、東部地区で実施した塩分チェックシートの結果報告や適しおの工夫、低栄養にならないための食事のポイントについてお話しました。10品目チェックでは合格点の人が多く、バランスよく食事をとれている人が多かったです。素晴らしいですね👏



杉妻 地区



【黒岩寿会】

「適しおだけど、きのこの旨味でおいしく飲めるね」
適しおみそ汁を飲んでみたり尿に含まれる塩分の量を測ったりといった体験を交えながら日々の食生活を楽しく振り返りました。



清水 地区



【ふくしま信陵子育て支援センターぽれぽれ 保健師のいるひろば】

保健師から、子どもの成長とイヤイヤ期中のかかわり方、お母さんお父さんの健康についてお話しました。
お話の後はお母さん同士で、子どもの食ベムラにどんな対策をとっているのかなど、子育てについて情報共有ができました。
❀次回は10月に開催予定です。予約不要なので、お気軽にお越しください❀

