

運動・口腔部

部 員 20名

部 長 佐藤 フミエ
副部長 茂木 晶子

活動目標

食生活改善委託事業を推進していくために特に運動と口腔衛生について研究学習して伝達講習に生かしていくことを目的とする

令和元年6月6日(木)
保健福祉センター
参加者 11名

- 自己紹介
- 部会の活動日は第一水曜日とする
- 年間計画
 - 7月 屋外活動
 - 9月 健康フェスタ参加
 - 11月 室内で運動・口腔の勉強
 - 12月 嚥下に良いヘルシー料理教室
 - 1月 新年会
 - 3月 反省会

令和年7月4日(水)
四季の里
参加者 12名
(予定者)

- あづま総合運動公園に集合し公園を一周する予定でしたが朝から大雨のため中止としました残念です





令和1年11月13日（火）
保健福祉センター
参加者 28名
運動部外者も参加

- 口腔機能のトレーニングのためお口の体操や口を大きく開けて発音する練習をしました。

10時30分から歯科衛生士の山口様より
飲み込みについて模型を使って
舌、のどを鍛えるマッサージの仕方
歯周病と体の関係について広く教えて頂き、
定期的に検査を受けておくことが大切である
ことを実感しました。

令和1年12月19日（木）
保健福祉センター
参加者 8名

- 献立
 - ・ ご飯 ・ 鶏もも肉のワイン煮
 - ・ ミネストローネ ・ 白菜とリンゴのサラダ

- 感想
鶏肉の下処理を丁寧にやることで肉の臭みが取れること、ゆっくり煮込むと軟らかく仕上がる等のコツを教えていただいた
白菜をサラダとして食するのは旬の時期ならではのことで大変美味しくいただけます
スープは具たくさんで体が温まりました

令和2年3月5日（木）
グリーンパレス
こけしの里
参加者 9名

- 反省会
いつも和気あいあいと交流できて一年間
楽しく活動できました。
今後でもできるだけ多くの参加者で共に活動
していきたいと思います。