

第1期 第6回 わくわく健康プラン東くるめ

健康づくり推進部会実施報告書(要点録)

出席者：健康づくり推進員 23人 事務局 9人

1. 本日のスケジュール

本日の流れのオリエンテーションを実施
新健康づくり推進員1名の承認・紹介

2. 学習会「食事～調理実習～」

目的：①野菜摂取目標量1日350g（70g×5皿）を知ろう
②食塩摂取目標量1日7gを知り、汁物の適塩を知ろう
献立：【ひすいしゅうまい】東くるめの野菜レシピpart18より
【しおかるスープ】キャベツとコーンの中華スープ
5グループに分かれて調理実習を行った
完成した料理を全員で試食しグループごとに感想を発表した

3. 報告

- ① 第99回市民のための医療講座「地域におけるオーラルフレイル対策」（9/27）
- ② 健康応援アプリ パネル展示・説明【食事】（9/27・10/20）
- ③ ウォーキング教室&くるめナビ活用説明会（10/10）
- ④ ロコモティブシンドローム予防講演会（10/17）
- ⑤ 第100回市民のための医療講座「食べて動いて いつまでも元気に！フレイル・サルコペニアを防ごう」（10/18）
参加された推進員から事業の内容・感想を報告していただいた

4. 事務連絡

次回は11月19日（水）に開催