

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 part 18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&る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