

社会福祉法人 羽黒百寿会

| | |
|------------------------------|--|
| 活 動 名 | 各種講座・セミナー等の開催（介護教室の開催） |
| 活動の分類 | 地域住民に対する福祉教育 |
| 対象エリア | 羽黒地区 |
| 対象者 | <input checked="" type="checkbox"/> 対象エリアの住民 <input type="checkbox"/> 子ども <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> 障害者 <input type="checkbox"/> 生活困窮者 <input type="checkbox"/> 卒園生・退所者 <input type="checkbox"/> その他 |
| 頻度・日時 | 不定期開催（年 1 回程度） |
| 活動で連携している団体等 | 法人内事業所、自治振興会、民生児童委員 |
| 開始時期 | 令和 5 年 9 月 |
| 活動の概要 ※別紙添付も可 | 高齢者の健康長寿には「運動」と「食事」が重要であり、特にフレイル予防には筋肉量の維持が欠かせません。今回は食事面からの健康づくりを目的に講話を実施しました。 |
| 活動の背景・テーマ ※取組に至った経緯 | 「健康長寿を支える勝ちごはん」をテーマに、筋肉量の減少によるリスクとその予防法、特に「運動と食事」の重要性について説明しました。高齢期のたんぱく質摂取の工夫や、1 日 3 食と間食を活用した栄養補給、手のひらを使った簡単な計量法や便利な食材も紹介いたしました。 |
| 活動による効果・影響 ※地域の反応、職員への影響等 | 参加者からは「わかりやすく、すぐに実践できそう」「食事への意識が変わった」といった声が聞かれ、栄養に対する関心が高まりました。 特に「手のひらでたんぱく質を測る方法」や「勝ちごはんお助け食材」の紹介は好評で、今後の食生活改善に直結すると期待されます。 |

【 講話の様子 】

