

地域における公益的な取組 事例

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 】

