

御所浦分会活動報告（2022年6月）

1)「おすすめレシピ」の展示及び配布を行いました。

展示については下記の店舗へ設置していただき、配布のお願いしました。

展示日：2022年6月1日（水）

展示店舗と配布枚数

- ・しおさい館 40冊
- ・西屋 30冊
- ・御所浦コミュニケーションセンター 30冊



2)「高齢者ふれあい塾」を開催し、運動や脳トレ、講話を交えて行いました。また、「おすすめレシピ」を参加者へ配布をしました。

開催日：2022年6月6日～10日（月曜～金曜）まで毎日開催

開催場所：いさな館

参加者：84名（65歳以上の高齢者を対象に、最高齢女性で92歳の方の参加）
食改メンバー7名

- 内容：
- 専任のインストラクター指導のもと、有酸素運動機器やマッサージ機器を使って自主トレをする。
 - ストレッチ、脳トレ等を実施。
 - 看護師さんより、血圧の話、食事の摂り方、熱中症の話などの講話。



<参加者の感想>

- ・昨年配布した野菜レシピと減塩白だしレシピもとても参考になりました。
- ・減塩レシピも参考になり心がけるようになりました。
- ・調理もレシピを見ながら作っています。

