世田谷区 社会福祉協議会
●支えあい●心をつなぐ●合い言葉●



二子玉川地区社協 news



2022・11号

二子玉川地区社協では、“つながり”づくりの事業『シニアの食支援プログラム』を行っています。住民同士が交流できる活動や居場所を各団体、専門機関などと連携して取り組んでいます。

『栄養講座&みんなで体操』のご報告

10月21日（金）、瀬田地区会館にて、“通いの場で健康支援型配食による栄養講座&みんなで体操”を開催し、19 名の参加がありました。中には男性の方もおられました。

この度は“瀬田給食会こぶしの花”との共催で、前半部分を井関元運動指導員による体操、後半部分は、機能強化型認定栄養ケアステーション eatcoco の米山管理栄養士による講座でした。

体操では、普段意識しないような筋肉を日々の動作の中で維持していくことなどを実践し、また、栄養講座では、フレイル予防のために毎日の食事で栄養を取り入れていくことを学びました。

最後は、米山管理栄養士と老人給食協力会“ふきのとう”監修による温かくおいしいお弁当を持ち帰りました。講座は、4回シリーズとなっています。

次回の体操や講座を楽しみに♪





～みんなで体操～

どの筋肉に効果的か！
よくわかる体操でした♪

元運動指導員・井関さんによる
みんなで体操



高橋節子民協会長のご挨拶♪
瀬田給食会こぶしの花との
共催です♪

～栄養講座～



管理栄養士・米山さんのお話しに皆さん耳を傾けていました！

お問合せは 社会福祉協議会二子玉川地区事務局　電話：080-7738-7699

