

鳥上地区日向側自治会のサロン にお邪魔しました

令和2年12月16日

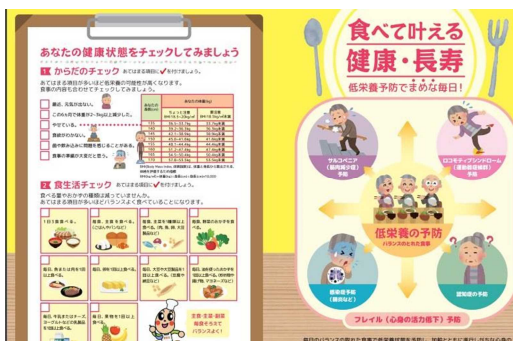
鳥上地区日向側自治会のサロンは、毎月1回地区の公会堂で開催されています。こちらのサロンでは保健師が伺うと毎回、血圧測定を行い、健康相談をしています。

この日は、悪天候であったこともあり、参加者は、男女あわせて、7名でした。季節に合わせた脳トレをし、答え合わせを一緒にして、盛り上がりました。

また、「高齢者の低栄養予防・フレイル予防」について、皆さんの食生活を振り返ったり、塩分チェックシートで状況を確認しながら楽しく過ごしました。



* 島根県雲南保健所作成（関連ファイル：10月栄養情報としてデータ添付）



* 島根県健康福祉部発行のパンフレット（奥出雲の食たより令和2年9月の関連ファイルに添付）