

10月13日(水) 奥出雲町食生活改善推進員協議会研修会

会員22名参加のもと、今回の研修は2本立てで行いました。

まずは、管理栄養士 木村 紀子さんを講師に迎え、「これからどう食べる？まめな生活は食事から～フレイル予防を食事から考える～」という演題での講演を聴きました。フレイルとは何か、予防するための食事のポイント等について講演していただきました。自分に足りない

部分を把握し、どのように補うのか、個人の生活・環境・嗜好も加味して考える必要があるということを話され、パワーポイントやホワイトボード等を使って分かりやすく説明されました。



次に、DVDによる事前学習会（働く人のための応援事業実施のための応援者登録）を行いました。今年度、島根県から委託された事業の一つに、「働く人のための健康づくり応援事業」が追加となりました。この事業は県作成のDVDを観て応援者として申請登録した方が、事業所等への健康づくりの声かけ・パンフレット配布等を行っていくものです。会社ぐるみで健康について見つめ直すきっかけづくりをしてみませんか？役場健康福祉課までお気軽に問い合わせください。

