

令和4年度 地域福祉講座 「地域サロン 交流会」を開催しました！



講師の高原 加津子氏
(管理栄養士)

令和4年9月25日(日)に市内の地域サロンの方々を対象とした交流会を開催し、15名の参加がありました。

管理栄養士の高原 加津子さんより、「食べることは 生きること」と題し、免疫力アップにつながるお手軽食材を活用した“ちょい足し食事”や、簡単な食事バランスチェックの紹介等についてお話しいただきました。また、日々のサロンでの食事づくりでも活用できる食中毒予防のポイントもわかりやすくご紹介いただきました。明るく楽しい語り口に、参加者の方々も元気をいただいた様子でした。



講義後は、グループごとで交流会を行いました。講演に対する感想や質問、日頃の献立づくりの苦労や工夫しているところなど、各サロンの情報共有の機会にもなり、今後の参考になったとの声をいただきました。

今回の交流会を通じて地域サロン同士の横のつながりが深まり、活動している方々が元気になる機会の一つになれば幸いです。



中津市内の地域サロン一覧

- ・沖代寄り合い所 すずめの家(沖代地区)
- ・宮永寄り合い所 福ろうの家(豊田地区)
- ・はちどり庵(本耶馬溪地区)
- ・小楠こまどりの家(小楠地区)
- ・サロンつばめの家(如水地区)
- ・地域サロン百歳(小楠地区)