

## ■ 地域連携ニュース ■

### 無料出張教室実施

「あなたの食事、今のままで大丈夫ですか??」

2019年7月23日(火)池田市友愛クラブ連合会に所属する「室友会(室町地区)」の皆様へ「食事」をテーマに出張教室を行いました。

当日は約30名程の会員様がお越し下さり、栄養科の落合MGが参加者の方々から普段の食生活をお聞きしながらお話をしました。

参加者の9割以上が女性だったこともあり、献立に関する質問も多く、「食」への関心の高さが窺われました。今回は高齢者が不足しがちな栄養素や、サルコペニアとそのチェック方法などについてもお伝えし、予防のための簡単な体操も紹介しました。

終了後、「サルコペニアにならないように、毎日10分程度歩こうと思います。」「朝食を見直してみようかと思います。」などのお言葉も頂く事が出来、少しでもお役に立てた事を嬉しく思います。



2019.8.5  
CR/地域連携  
(Customer  
Representative)