

加入して10年の参加者Aさん(77歳)

「役場の保健師に『1人暮らしは家に閉じこもっちゃうから人前に出た方がいいよ』と誘われ、参加を決めました。普段から自炊をしています。味付けや調理法が自分のつくり方とは違っていて参考になります。習ったメニューは必ず家でも実践していて、9月に実習した鮭のホイル焼きもすぐにつくってみました。

グランドペアレンツッキングは、料理実習だけではなく、保健師からの健康講座があるので勉強になりますよ。病気や身体のこととは知っておいて損はないと思います。」

参加者募集!!

いつまでも健康を維持するためには日常生活の自立が大切です。食事や運動が大切だと知っていても何から始めればいいのか分からない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。グランドペアレンツッキングでは家に帰ってから実践できるような具体的なポイントを絞ってお伝えしています。2か月に1度、同年代の男性で集まって一緒に学び、つくって食べて充実した時間を過ごしてみませんか。

- 対象 シニア世代の男性(年齢制限は設けていません。)
- 内容 保健師によるワンポイント健康講座・管理栄養士による料理実習
- 場所: 町民センター
- 参加費用: 1回500円(当日徴収いたします。)
- 開催日時 2か月に1度 9時30分～12時30分頃まで
- 申し込み 電話 ☎2・1212 または役場保健福祉課担当窓口でお申し込みください。



毎年テーマを決めて、健康講座、料理実習を行っています。



今回のメニューは、ビタミンDを多く含む鮭ときのこを組み合わせ、カルシウムの吸収率がアップするメニューです。



「ビタミンDは、どんな食材に含まれるの?」「豆乳にはカルシウムが含まれているの?」など質問がありました!」



↑近況を話しながら楽しくいただきました。

理をはしめるのに性別や年齢、得意・不得意は関係ありません。グランドペアレンツッキングは年6回(今年度は、5月・7月・9月・11月・1月・3月)、朝9時30分から町民センターで実施しています。

★料理実習

『食事でロコモ予防〜カルシウムで骨太に〜』

栄養士から骨と筋肉を強くする食材の紹介と美味しく仕上げる調理のポイントをお伝えしました。

★食事

参加者のなかには「普段自分で料理をしているが、腕を磨きたい。」という方もいらっやいます。料

理は、料理実習だけではなく、保健師からの健康講座があるので勉強になりますよ。病気や身体のこととは知っておいて損はないと思います。」

佐呂間町では町民の健康を維持・増進するために様々な取り組みを行っています。今回はそのなかでも「グラントペアレンツッキング」という活動を紹介したいと思います。グラントペアレンツッキングとはシニア世代の男性が身体の仕組みや病気の発症予防を学び、健康に配慮したレシピで料理実習をする活動です。奥様に「私がいなくなったら食事はどうするの?」と聞かれたことはありませんか。奥様が病気で介護が必要になったとき、最低限身の回りのことを行う力が必要です。コンビニやスーパーでお弁当が買える時代ですが、いつまでも健康を維持するためには栄養バランスを考えた手作りの食事を摂ることが大切です。



★健康講座

『心臓とロコモの関係について知ろう』

保健師から心臓の機能や役割、ロコモとの関係性について説明しました。講座の後は、『筋力維持の体操



ウォーキングでは、「ちよっとしんどいね」「全然平気!」など色々な感想がありました!」

実際に今年9月に行った活動をご紹介します! 平成29年度テーマ:『ロコモティブシンドローム予防』