

いざなぎ学園だより

第11回講座 令和6年9月11日（水）



令和6年9月11日(水)、午前10:00から淡路文化会館講堂にて、兵庫県栄養士会 管理栄養士の三谷加乃代氏をお招きし、第11回講座「生活習慣予防のための講習会」を開催しました。学園生75名、単発受講生2名が受講し、『シニアはメタボよりフレイル』というテーマで、フレイル予防について合言葉『さあにぎやかにいただく』に沿って楽しい話や新しい知識を学びました。

◎学園生のみなさんの感想 振り返りシートから（抜粋）

- 今日のお話は参考になり、帰って復習しようと思っています。フレイルについてもっとこの資料を大切にしたいと思います。
- 生活における基本的な事項ですが、このような講座を聞くことであらためてその重要性和必要性を感じました。また先生のお話も声がかっきりしていて良かったです。
- 生活習慣予防としてバランスの良い食事や運動、社会との関わり、考え選択すること等、色々楽しく学ばせて頂きました。これからも心身共に健康で快適な生活を過ごすためにフレイル予防に気を付けたいと思いました。
- わかりやすい講義でした。フレイルについてだいぶ理解できました。予防も教えていただいたので、頑張ります。次回の災害バック楽しみにしています。ありがとうございました。
- フレイルの対策についてあらゆる方面からわかりやすくお話をしていただき、たんぱく質をとって筋肉をつくる必要性を感じました。刷紙のレシピは作りやすいメニューなので参考にしていきます。とても良かったです。
- 毎日の食事はかなり気を遣っていましたが、具体的にフレイル対策として、10の食品を見直すことが出来、楽しい勉強になりました。

兵庫県立淡路文化会館

〒656-1521 兵庫県淡路市多賀600

TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400

<https://www.awaji-bunkakaikan.jp/>

