



東区食生活改善推進員協議会

私たちは、“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域の皆さんが健康な生活を過ごしていただけるように「食」を通してのボランティア活動をしています。現在、東区では男性6名を含む148名の推進員がいます。

ご多分に漏れず、東区も高齢化が進んでいます。歯が弱くてうまく噛み切れなかったり、飲み込みが悪くなっている方のための食事(介護食)の講習を2回行いました。また、数年ぶりにウォーキングを行い、保健センターから雪印乳業、福山醸造、サッポロビール園の見学、最後はビール園でおいしいジンギスカンをいただき、体力づくりと親睦を深めました。

私たちは、地域の皆さんのお役に立ちたいと活動しています。お手伝いできる事がありましたら気軽に声をかけてください。

☆今年度の活動状況☆

- 4/21 総会・研修(介護食)
- 6/7 養成講座開講式
- 6/21 ウォーキング
- 7/11 養成講座閉講式
- 7/24 およこ食育教室
- 7/29 食と健康懇談会
- 8/26 野菜料理教室
- 9/30 食生活改善展
" 盲導犬チャリティーバザー
- 10/13 乳製品料理教室
- 10/23 魚料理教室
- 11/25 介護食教室
- 1/13 お楽しみ交流会

- すこやか食育支援事業(3回)
- 伝達料理講習会(各地区)
- 各地区事業
- 道・市の委託事業
- 道・市・区・他団体事業への参加

☺ ウォーキング



☺ おいしい

ジンギスカンを

いただきました

🍚 介護食実習

- ・おかゆ
- ・ニョッキの雑煮風
もちのかわりに芋のニョッキ
- ・タラの吹き寄せ蒸し
とろろとあんでのどし良く
- ・お米のゼリー
- ・サバみそ煮缶ゼリー
- ・ゴボウのゼリー
- ・ニンジンゼリー
- ・オレンジゼリー
- ・紅茶ゼリー

