

サロン梅の湯 9月活動報告

秋の健康教室

9月28日(水) 30人参加

～生活習慣病予防と食事について～

* 北保健所、水橋北包括、水橋食改の皆さん

北日本新聞 2016/09/29

務め、塩分を1日10g未満にして薄味に慣れるなど上手な減塩のコツを紹介した。

○…参加者が持ち寄ったみそ汁の塩分測定や、栄養バランスのとれたあえ物とお澄ましを試食もあった。薄味料理を口にした参加者は「意外とおいしい」と納得の様子。



富山市水橋東天神町のサロン梅の湯であり、地元の高齢者約30人が健康的な食生活について学んだ。写真。

○…同市北保健福祉センターの水口千春栄養士が講師を



○…生活習慣病予防と食事をテーマにした健康教室が28日、

歌も交え、大きな声で面白く話され、楽しい栄養の講義でした。



北保健所谷川さんと栄養士の水口さん



北包括の稲田さん

足踏み脳トレ数を数えながら前進、後退??

肺炎予防カードお持ちの方、早めにどうぞ

みそ汁塩分測定自宅の味付け見直すいい機会になりました。「私の少し濃かった…」

仲間と一緒に

クラフトバッグ作り



9月9日(金)10日(土)

平田、石井さんの指導が分かりやすく2日間ですごい取り組みました

9月15日 健康体操サークル



脳トレ、転倒しやすい場所など。初参加者、笑顔。

北包括 加藤所長さん



手芸サークル、9月、水橋信金にて作品展示