

平成21年度徳地地域リーダーキャリアアップ講座募集

テーマ：「はつらつシニアの食生活は私たちの手で！」

高齢者世帯や単身世帯は、これからますます増加すると考えられます。そのような状況の中、食材料の入手が比較的困難な場合や料理づくりの負担感が増すと低栄養が心配されるところです。1人分の料理でも簡単にできて栄養バランスのよい食生活が実践できるようにするための手立てを一緒に考えてみましょう。

(1) 開催内容（全4回）

第1回 10月15日（木）10時～12時00分

「徳地の食を考えよう」

- ・高齢者の調理、食で気になること、よく作る料理、よく使う調理器具等徳地の食環境を整理し、課題を明確にする為井戸端会議を行います。

第2回 10月22日（木）10時～13時00分

「一人分でもさっとおいしくできる料理のレパートリーを増やそう！」

- ・第1回の協議を踏まえて、地域の高齢者の方に料理作りを楽しんでもらうための工夫を考えます。

第3回 11月 5日（木）10時～11時30分

「健康長寿を目指す食生活を考えよう」

- ・自分のことが自分で出来る期間（健康寿命）を延ばす食生活を考えます。

第4回 11月15日（日）10時～11時30分

「低栄養状態を予防する日常生活の工夫」

- ・栄養状態を良好に維持するため、食事、運動、休養等日常生活の工夫を考えます。

(2) 開催場所

山口市徳地地域づくり研究センター（旧引谷小学校）

住所：山口市徳地引谷1199番地

(3) 講師

第1回、第2回：山口県立大学 看護栄養学部 水津久美子 准教授

第3回、第4回：山口県立大学 看護栄養学部 弘津公子 講師

(4) 参加料

数百円程度（第2回の食材購入費、金額は第1回の講座内で決定します）

(5) 受講者定員数

20名以内

(6) 募集期限

平成21年10月6日（火）

(7) 申し込み、問い合わせ先

徳地総合支所自治振興課 TEL52-1118