

すこしおフェスタを開催しました！ 21名が参加しました！ 医療福祉生協がすすめる「すこしお生活」学習会



12月11日(月) 13時30分～15時30分 ふれあい診療所2階にて、「すこしおフェスタ」を開催しました。21名が参加しました。お疲れ様でした。

第1部は、石井美美管理栄養士が講師で「すこしお」についての学習会を行いました。「ステップアップ! すこしお」の3つの柱(①減塩の重要性を理解する。②自分の塩分量を知って「すこしお」を自分事にする。③地域まるごと「すこしお」をめざす。)を学び(写真左上)、「すこしお」メニュー(バランスのとれた献立)の紹介に続いて、ミルク味噌汁の試食(写真右上)をした後に、自分の尿で塩分量をはかりました。(写真左下)

第2部は、すこしおカルタ大会(写真右下)をして、大変盛り上がりました。

参加者から、「大変参考になった。」「減塩が健康に良いことが良く分かった。」「すこしおカルタ大会はおもしろかった。」「支部の行事や班会でやってみたい。」等の感想が寄せられました。

健康づくり委員会では、健康づくりの柱として、フレイル予防や「すこしお」の生活習慣をすすめています。次年度も、組合員、地域の方々の健康を守るため、楽しく学べる体験型の学習会の開催を検討します。

(沼隈支部1名、城北支部3名、東支部2名、西支部2名、中央支部1名、神辺支部2名、あしな支部6名、加茂支部1名、職員3名)

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です。