

## 弄月町「みらい館」において出前講座を開催

9月19日(木)13時より、あさひヶ丘友の会より依頼がありました「高齢者の食事」をテーマに管理栄養士の山岸美貴主任が出前講座を行い、会場の「みらい館」には地域高齢者19名が集いました。「みなさん 元気に食べていますか？」の声掛けに「はい！」と笑顔。いきいきチェックシートで日頃の生活を振り返り、BMI・指輪っかテスト等で参加者は一体となり楽しく学ぶことができましたようです。適切な栄養摂取がサルコペニア予防に有効との説明に多くの質問が挙がり、講師のアドバイスに真剣に耳を傾けていました。

