

発行：社会福祉法人
根室市社会福祉協議会
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008

根室市有磯町2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551

約2年ぶりに笑顔で集合！

昭和第三町会

「ふれ愛サロン」を開催しました



高橋保健師による
血圧測定と健康相談



西館 一会長(右)と
千葉 道雄 総務部長(左)



地震時の応急対応④

住宅街では、ブロック塀の倒壊や落下する屋根瓦等に注意する



長谷川管理栄養士
お手製の資料



昭和第三町会はこのほど、コロナ後初の「ふれ愛サロン～おいしく食べて防ごう低栄養～」を開催しました。感染予防のため地区会館である昭全協センターを使わず、根室市総合文化会館の多目的ホールを借りて実施、65歳以上を対象に男女36人が参加して、低栄養予防の食事について楽しく学びました。同町会は、根室市社協の町会福祉活動推進事業モデル町会に指定されており、コロナ過でも高齢者宅へ訪問する等、精力的に活動しています。

サロンでは、市保健課健康推進担当 高橋耐子保健師による血圧測定と健康相談、続いて長谷川咲妃管理栄養士による講話が行なわれました。講話の中で長谷川栄養士は「1日3食、市販のものも上手に取り入れながら工夫してできるだけ食べる。楽しみながら食事をとってほしい」と話し、高橋保健師は「健康管理に血圧測定はとても大事。血圧計が自宅にある人はぜひ、毎日の血圧測定を続けてほしい」と呼び掛けていました。また、会場で社協の『高齢者暮らしのお役立ち情報』と『わたしのことまとめノート(エンディングノート)』を配布しました。

司会進行を担当した千葉道雄総務部長は「今回学んだことを家に持ち帰り低栄養予防に努めてくれたらと思う」と話し、西館 一会長は「今後も『顔の見える』活動を行い様々なチャンスを作っていきたい」と語りました。



高橋耐子保健師(左)と
長谷川咲妃管理栄養士(右)

