



ふれあいステーション  
ほっと

2015. 4. 1発行 VOL. 23  
 発 行 ふれあいステーション ほっと運営委員会  
 運営委員長 安孫子章平  
 行 北広島市朝日町4丁目4番地11  
 ☎011(373)8809 fax(373)8673

## 介護食の試食体験 「食と健康」の介護講座を開催！

今回の講座テーマは、「食と健康」についてです。衣食住という言葉があるように、人が生活するうえで「食」は、楽しみであり活力にもなる重要な要素のひとつにもなっております。

介護が必要となり、嚥んだり、飲み込んだりが上手く行かなくなっても、現在は介護状態に応じた食事が開発され市販されるなどご家庭でも簡単に手に入れることができるようになりました。

26日に開催された「食」の講座は、コープさっぽろ社会給食事業部のご協力を得て、柔らか食、きざみ食、タンパク質40g以下と60g以下、そしてムース食の5種類の紹介と実際に試食もしました。

製造技術や冷凍技術の発展により、提供された食事でも大変おいしく参加者からも、「冷凍とは思えない食べやすいですね。味付けも良く魚が特に美味しいですね」との評価をいただきました。

また、今回の講座では普段の生活の中で私たちが気を付けなければならないことを、管理栄養士の立場からアドバイスを頂きました。コープさっぽろ社会給食事業部のみなさん、ありがとうございました。



### ◎4月開講講座のご案内

- 卓球教室～4/7、14、21、28の火曜  
 13:30～15:00 ほっと2階  
 卓球台が増え、楽しく活動しています。  
 ＊タオル、水分、運動靴持参。あればラケット
- 絵手紙教室～4/16(木)  
 13:00～15:30 ほっと2階  
 ＊定員5名 教材費200円 要事前申し込み
- ストレッチング講座～4/25(土)  
 10:00～12:00 ほっと2階  
 ＊タオル、水分、運動靴持参。あればヨガマット
- 古着を利用した小物制作教室～4/27(金)  
 11:00～15:00 ほっと2階  
 ＊裁縫道具、生布

### 新・講座のご案内

#### ◎「身体イキイキ PT西島講座」

4月から新しく、理学療法士による講座が開講します。いつまでも、イキイキと元気に住み慣れた地域に暮らし続けられるよう、医療の専門職がE-SAS(イーサス)という評価システムに基づいて、運動習慣などのアドバイスを個別に行います。6か月後、1年後に再評価も行います。

参加費無料。定員20名。動きやすい服装でお越しください。

日時:4/23(木)14:00～16:00ほっと3階

#### ◎高齢者マージャン

仲間との交流や認知症予防に。参加費無料。

定員12名。お気軽にお越しください。

日時:4/6、20の月曜 12:30～16:00 ほっと2階

#### ◎4月のほっとカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

は、休館日  
 は、寺子屋の日  
 は、運営委員による講座の日

\* 開館時間は、10時～16時まで