

令和2年度
千年公民館 家庭教育学級
「健康講話」

令和2年度
東部公民館 ひまわり女性教室生
「食育講話」



<日 時> 令和2年11月24日(火)13時~14時
<場 所> 千年公民館
<参加者> 千年地区にお住いのみなさん
<内 容>

弘前市 健康増進課 保健師、栄養士による健康講話を実施しました。まず体調成計で自分の健康状態をチェックしたあと、保健師から血圧について、栄養士から減塩についてお話がありました。特に減塩のお話では、塩分チェックシートで自分の食生活について振り返ったり、それぞれ食生活で工夫していることを発表したりする時間もあり、参加者からは「うちでもやってみよう!」「みんな意識していて関心!」との声がかれました。「食生活を改善するのは大変そう...」と思っていた方も、栄養士の「無理せずできることから少しずつ始めましょう」という言葉に安心した様子でした。



<日 時> 令和2年12月15日(火)10時~11時30分
<場 所> 東部公民館
<参加者> 東部地区にお住いのみなさん
<内 容>

東北女子大学 家政学部 健康栄養学科の先生による健康講話を実施しました。「いつ食べる 何を食べるか 食を知る」をテーマに、同じ食べ物でも摂取する時間や調理方法によって栄養の吸収率や栄養価が異なることや、実験を通して、様々な病気の原因となる活性酸素を分解する抗酸化力が健康食品と比べると、どちらに多く含まれているか、などについて学びました。参加者からは「予防医学として食育が1つに大切な実感した」「実験があることで、より理解が深まった」との感想がありました。

令和2年度 中央公民館
親子で学ぼう! 運動会必勝法!
食育&走り方講座



<日 時> 令和3年3月6日(土)10時~12時15分
<場 所> 弘前文化センター
<参加者> 小学生とその保護者 20名
<内 容>

運動会必勝法をテーマに、食育講座で体力アップのために必要な食事などについて学んだあと、走り方講座で速く走るコツを学びました。食育講座では東北女子大学 家政学部 健康栄養学科の先生が実験を交えながら正しい栄養の摂り方についてわかりやすく説明してくださり、参加者からは「(講座の内容を)今後の生活に活かしていきたい」「青森には美味しいものが沢山あることに気がついた」等の感想がありました。走り方講座では、スタートや走るときの姿勢について練習したあと、それらを意識しながら最後はルレーで競争しました。

