

～会長あいさつ～

藤原地区健康づくり推進協議会会長 細川 礼三

新年明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては平素より「藤原地区健康づくり推進協議会」にご理解、ご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。

今年度のイベントもあと少しとなりましたが、是非ともご参加宜しくお願い申し上げます。因みに下記の通り「栄養教室」を計画しております。

ルーチンワークに追われがちな日々の生活からちょっとだけはみ出して、「非日常」を味わってみては如何でしょうか。

栄養教室の開催、参加者募集

● ● ●  
テーマ：旨みを上手く使ってうまい！

「うま塩レシピでおいしい減塩料理にチャレンジ！！」

日時：2月21日(火)9:30～13:00(予定)

場所：日出町保健福祉センター 栄養実習室

申込：2月8日(水)までに各区の健康づくり推進員まで

参加料：300円



(減塩メニュー)

★うま塩ハンバーグ

★かまぼこと

白菜のゆかり和え

★大根とサクラエビの

きんぴら風

★黒豆ごはん



報告

1月18日に保健福祉センターにて、学習会を実施しました。テーマは「介護の実際（赤十字健康生活支援講習）」で、講師は日本赤十字社大分県支部事業推進課の伊東淳子氏です。高齢者に起こりやすい転倒や低温やけど、食べ物による窒息とその手当の方法、横になっている方の安全な体位の仕方や毛布での包み方、車椅子への移動等を教えていただきました。講義と実演を交えての内容であり、体験をした方が「見ると簡単そうだけど、やってみると上手にできないなあ」と感想を言われておりました。覚えていると、役に立つとても素晴らしい学習会となりました。

