

活動報告(6)

牛島西地区「南部高齢者のつどい」で料理講習会の講師を務めました。

去る12月7日(木)、ラベンダー薬局(泉南)の管理栄養士とたんぼぼ薬局(新屋)の栄養士が料理講習会の講師を務めました。アイリス薬局(牛島東)の薬剤師も参加し、お薬についてのご相談を受け付けるなどし、とても楽しい「つどい」となりました。

○健康に配慮した「クリスマス料理」として、メニューは以下といたしました。

- ・ロール白菜(写真とレシピ*PDFはこちらをクリックしてください)
- ・かぼちゃのサラダ
- ・じゃこと昆布煮
- ・ヨーグルトババロアクリスマスケーキ

ポイントは、骨粗しょう症予防のために、カルシウムとビタミンDをたっぷりにし、βカロテンやビタミンCで、風邪の予防にもなるよう工夫した点です。



◎当日は20名の方がご参加下さいました

ロール白菜を巻いたり、ケーキのデコレーションをしたり、皆さん和気あいあいと料理作りを楽しんでくださいました。

さすが料理のベテランが多く、手際がよかったです！



◎即席の健康相談会を実施

薬剤師が健康・お薬に関するご相談を、栄養士が食事療法に関するご相談をお受けいたしました。

皆さんより積極的にご相談をいただきました。



◎とても楽しいお料理講習会となりました

ご夫婦お二人あるいはお一人暮らしの方が多いので、「大勢で作り・食べるのはとても楽しかった」とお喜びのお声をいただきました。

わたしたちもとても楽しく講習会を進めさせていただきました。

健康な食生活と健康な体で新しい年を迎えられますよう、お祈りいたします。

＊「南部高齢者のつどい」について

秋田市牛島西地区にて秋田市ふれあい福祉事業の助成を受けて活動中です。
月に1回程度、料理・手芸・歌などをボランティアの方と共に楽しまれています。
(活動が19.5.14の魁新聞に掲載されました。[記事の内容はこちらをクリックして下さい。](#))

当薬局では、このように地域の皆様へ講演、講習活動をさせていただいております。
お気軽にお問い合わせください。

その他の栄養士の活動もご覧下さい。

「ファイブアデイ」講師



詳しい内容は写真をクリックして下さい。

老人会の集会での講演



詳しい内容は写真をクリックして下さい。