

神石高原町の「いきいき百歳体操世話人研修会」に、地域づくりによる介護予防推進支援事業広島県アドバイザーを派遣しました。

日時：平成 30 年 12 月 13 日（木）13：30～16：00

会場：くるみふれあいプラザ（神石高原町井関）

参加者：50 名

神石高原町内の 25 か所の通いの場（平成 30 年 12 月 13 日現在）の世話人を対象に、「いきいき百歳体操世話人研修会」が開催されました。

町管理栄養士による低栄養予防のミニ講座と、「楽しんで続けていくために、大切にしていること、工夫していること」をテーマとしたグループワークが行われました。

グループワークでは、体操と合わせて行うメニューや運営の負担が一部の人に偏らないための工夫、結束力を高めるための Tシャツ作成等の紹介がありました。

県アドバイザーより、「本日学んだ工夫や低栄養予防の取組は、実践の中で生かすことが重要」との講評がありました。

町では、今後、全ての通いの場に管理栄養士が巡回し、啓発講座や栄養評価、栄養改善アドバイス等を行い、運動と合わせて栄養面からもフレイル予防を進めていく予定です。



（管理栄養士によるミニ講座）



（グループワーク）



（町内に広がる通いの場の紹介）