

竜之口 元気が出る会

取組について

竜之口元気が出る会は、今年度で30回を迎える学区の行事です。竜之口地区社会福祉協議会が主体となり、学区婦人会、学区栄養改善協議会が骨粗しょう予防料理の会、みんなで歌おう会の合同の集いの会です。

地区社会福祉協議会が平成10年、みんなで歌おう会の前身「シルバーコーラス」を、老後の健康づくり活動を目指し会を立ち上げ昨年50回を迎えました。今までご指導して下さった龍田 章さんは94歳まで尽力下さいました。これを機に指導者も代わり「みんなで歌おう会」と改称しました。

骨粗しょう症予防料理会食は、岡山市栄養士さんがご指導いただき、学区栄養改善協議会の調理で、健康的で、美味しい食事ができ参加者全員で楽しみながら会食します。毎回男性の参加者も多く生活習慣へのご指導や質問やお話で盛り上がり、食と健康について考える楽しい行事になっています。

成果・効果

1. 毎回参加者が多い
2. 毎回歌う曲が違い歌う楽しみがある
3. 誰でも歌いやすい様に曲を編曲している場合がある
4. 年をとっても美味しく食べられる
5. 骨粗しょう症予防に関する知識が得られた
6. 友達や仲間と色々な人と知り合い様々な趣味の話ができる楽しみがある
7. 人と人が係わることで、問題課題の解決の糸口が見つけられる

課題

1. 毎回参加者が多く場所・会食数に限りがあります。
2. 天候により高齢者等の参加者が会場への行き来の問題。
3. 開催回数等に課題もあります。

誰もが参加できる事を目標に解決するため努力中です。

骨粗しょう症予防料理の会

みんなで歌おう会



みんなで歌おう会

- 1 取組の対象：竜之口学区民 65歳以上を対象 参加者40～50人
- 2 取組の担い手：竜之口学区コミュニティ協議会、竜之口地区社会福祉協議会、竜之口学区婦人会、竜之口学区栄養改善協議会 竜之口学区連合町内会 20～30人
- 3 活動内容、実施方法などを具体的な活動ごとに箇条書きでお書きください。
今年2月10日開催の「竜之口 元気が出る会」「みんなで歌おう会」都合で合同で行いました。
 1. 各町内会へ「竜之口 元気の出る会、みんなで歌おう会」開催案内を回覧
 2. 当日は大変寒さの厳しい日の開催でしたが会場に入れないうる参加者です、第4回みんなで歌おう会が10時から行われました。
 2. 歌手本が参加者全員に配布され、因来富夫さん指導でマンドリン演奏者藤井伸一さんがゲストで参加して13曲を熱唱しました。休憩時間には、お楽しみの曲あてクイズにチャレンジ。曲名がスイスイ当り、景品を手にした方々はニコリ、因来富夫さんは、伴奏に、ハーモニカ・ギター・大正琴を使い分け、会場いっぱいの参加者が大いに楽しみました。
 3. 正午になりました、大きな声を出して歌った後は、婦人会・栄養改善協議会が献立表を見ながら岡山市栄養士の指導を仰ぎ、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に使った食材で骨粗しょう症予防料理の会食です。会食の前に栄養士さんから骨粗しょう症予防料理のお話とメニューのの説明がありました。
 5. メニュー
主菜：白身魚香草焼き ヨーグルトキュウリソースかけひじき・大根カルメ炒め
こかぶスープ煮、デザート：カルピスゼリー
メニューは、全体でカルシウム305g、塩2.4gの減塩メニューでした。お料理を頂いた皆さんの感想は、減塩料理と感じませんでした、大変おいしく頂きました。
 6. 食べ終わった後は栄養士さんからの指導と参加者からの質問時間です。
 - 1) 骨粗しょう症の予防にはカルシウムを積極的に摂る。
 - 2) 高血圧の予防には塩分控えめの薄味の料理。
 - 3) 厚生労働省の一日当りの塩分摂取量の目標値は 男性8g 女性7gです。
 7. 男性の参加者も多く生活習慣への指導や質問等大いに盛り上がり、食と健康について考える大切な会です。



骨粗しょう症予防料理会食中



栄養士による会食後の質疑応答中