



市民企画講座

令和2年
9月24日
(木)

女性の
いきいきライフ
in 鶴ヶ谷



第1回 講話

『健康のおはなし④』

～「なにを」「どれだけ」 食べればよいのでしょうか～



会場準備



受付



企画委員
紹介



自己
紹介



応答

質疑



交流会



次回予告



受講生のアンケートより

今回初めて参加させて頂きました。久しぶりに脳の活性化して、とても勉強になりました。これからも参加を楽しみにしています。

*BMIのお話はわかり易く、日ごろ気にしていたので勉強になりました。

*食事については、若い時には肥満防止に気を遣ってましたが、今日の「いろいろ食べる」「しっかり食べる」の言葉を思い出して、低栄養にならないようにしたいと思います。

*高齢になり、夫と2人の食事づくり…“かんたん”にしたいと常々思っていますが、高齢だからこそ“何を食べるか”…よく考えなければいけないのだと思った。

*毎日の食事で摂取しなければならないという事はわかっているけど、なかなか取る事が出来ず、日々、もう少し心にゆとりを持って生活すれば、食品に気をつけられるのかなと思って居ります。特に今はコロナ禍でやはり免疫力と抵抗力をつけておかないと、と思い、本日の健康のお話しという事で参加させていただきました。いかに食事は大切かという事を感じさせられました。

