

シニア世代の 健康と食を考える ワークショップ

高齢者が元気で自立した毎日を
過ごすために大切な
『栄養バランスの取れた食事』。
高齢者の栄養問題に関する
スペシャリストを招き、
シニア世代にとって望ましい食事のあり方や
食事サービスが果たす役割を考える
ワークショップです。

日時

2018 11/18日

10:30-15:00 (開場 10:00)

会場

メルパルク仙台 2階 (仙台市宮城野区榴岡5-6-51)

内容

1. 基調講演 熊谷 修氏

地域で広めたい健康長寿のための食生活情報

— 食品摂取の多様性を促す正しい方法 —

熊谷 修氏プロフィール

1956年、石巻市生まれ。1979年、東京農業大学を卒業。東京都老人総合研究所（現在、東京都健康長寿医療センターに統合）にて、高齢者の栄養問題を研究。介護予防のための栄養改善プログラムの第一人者。学術博士。全国食支援活動協会理事。東京都健康長寿医療センター研究所協力研究員。『老化速度を遅らせる「適齢食」』（世界文化社）、『介護されたくないなら粗食はやめなさいピンピンコロリの栄養学』（講談社）、『正しい肉食 五〇歳をすぎたら肉を食べなさい!』（集英社）など著書多数。

2. 健康食の試食

3. 事例報告 「全国食支援活動協力会」「食事サービスネットワークみやぎ」

4. グループワーク

主催：公益財団法人すこやか食生活協会

食事サービスネットワークみやぎ

あかねグループ/グループゆう/けやきグループ/ふたばの会/
ぼけっとうす/ポッケの森/ほっと亭

〈五十音順〉

協力：一般社団法人全国食支援活動協力会

後援：東北農政局 / 社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会

助成：一般社団法人日本フードサービス協会

お申し込み
お問い合わせ

食事サービスネットワークみやぎ

事務局：あかねグループ (仙台市若林区遠見塚1-5-35)

TEL 022-285-0945

FAX 022-282-4788

シニア世代の 健康と食を考える ワークショップ



プログラム

1. 開会 代表挨拶
2. 基調講演 質疑応答
3. 昼食 健康食の説明、試食
4. 事例報告
 - ・全国食支援活動協力会
 - ・食事サービスネットワークみやぎ
5. グループワーク
 - ・健康長寿をめざした食生活について話し合い
 - ・食でつながるボランティア活動の状況を紹介
6. 閉会

公益財団法人すこやか食生活協会

すこやかな心身形成の基本であり、人間生存の根本である「食」。障害者や高齢者が自立的な食生活を実践するために必要な正しい知識情報を伝える活動を行っています。また、広く食育に関する活動を展開しています。

食事サービスネットワークみやぎ

仙台市から助成を受け、高齢者に配食サービスをしている市民団体です。ひとり暮らし、高齢者世帯、日中独居の方々が安心して住み続けられる住みよい地域にしていくお手伝いをしています。ボランティア等による配食サービスは、高齢者の「見守りやふれあいのネットワーク」の役割を果たしています。在宅高齢者の健康維持のため、バランスのよい献立の手作り料理を提供し、自立した生活を支援したいと活動中です。3団体は仙台市受託事業も行っていきます。

このワークショップは、東日本復興支援ジェフグルメカードの助成で開催いたします。

シニア世代の 健康と食を考える ワークショップ

申込先

食事サービスネットワークみやぎ
事務局：あかねグループ
TEL 022-285-0945
FAX 022-282-4788
npoakane@violin.ocn.ne.jp

参加申込書 申込締切：10月31日（水）

名前	所属	<input type="checkbox"/> NPO法人	<input type="checkbox"/> ボランティアグループ
		<input type="checkbox"/> 社会福祉協議会	<input type="checkbox"/> 福祉施設・事業所
		<input type="checkbox"/> 行政機関	<input type="checkbox"/> 企業 <input type="checkbox"/> その他（ ）
住所（ <input type="checkbox"/> 団体・ <input type="checkbox"/> 自宅） 〒			
TEL	MAIL		