

令和6年度 6月 「ふれあい昼食交流会」

“今月のメニュー”

1. 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め
2. ひじきとニラのピリ辛サラダ
3. 小松菜の中華スープ
4. 麦ごはん 5. ヨーグルトゼリー



令和6年 6/18日(火) 12:00~13:00
(熊西市民センター・多目的ホール) 晴れ

参加者: 男性: 6名、女性: 27名、合計: 33名



★料理の詳しいレシピは市民センターに
メニュー表をご用意しています。

<次月の開催予定>

7/16(火) 12:00~13:00

イベント: たんぽぽ「読み聞かせ」

保健師のミニ講話・看護師の血圧測定

- ・食塩相当量: 2.1g
- ・野菜の量: 124g
- ・総カロリー: 545kcal

★ バランスの良い食事をとりましょう！

私のところに

あなたの座る席を用意しました。

いつでもどうぞ。

昼食会イベント「歯科衛生士のお話し」 フレイル予防はお口から



講師：於保 和子 歯科衛生士



6月のイベントは、歯科衛生士の於保様にオーラルフレイル予防についてお話しいただきました。お口の機能の衰えは、筋力低下と歯の喪失が原因であり、「お口の元気体操」「誤嚥性肺炎防止」「お口の手入れ方法」について学びました。受講者の皆さんも熱心に聴かれて、講師のお話がわかりやすく、定期的な歯科検診と合わせて続けていこうとの声もありました。