

タイトル	【YouTube和光市チャンネル】 楽しく介護予防！（栄養編）を公開します
------	--

いつ 実施日時・工期	令和2年5月8日
どこで 会場・開催地等	YouTube和光市チャンネル
だれが	和光市
なにを 事業内容など	まちかど健康相談室（NPO法人ぼけっとステーション運営）から楽しく介護予防！（栄養編）として、外出自粛中の食生活のポイントを発信しております。 1日3食きちんと食べて感染予防するために、インスタント食品などを食べる時の工夫や手軽に缶詰を使ったレシピなどを紹介しています。
なぜ 目的・理由	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出が自粛されています。ステイホーム中は、食生活が偏りがちになることが想定されるため、動画を作成しました。
どうした 経緯・経過	ステイホームの対策として、和光市総合体育館から自宅でする簡単な運動を発信しております。高齢者に対して、介護予防の視点からステイホーム対策を行うこととなった。 今後は、市内介護予防拠点の事業者に協力いただき、高齢者向けに介護予防の視点を取り入れた運動を発信する予定です。
その他	まちかど健康相談室は、市が設置し、お茶を飲みながら、管理栄養士による食事の栄養バランスのアドバイスを受けたり、血圧測定を受けたりすることができる場所です。高齢者の方だけでなく、どなたでもお気軽にお寄りいただける地域の相談場所です。
問い合わせ先 担当課	課名 長寿あんしん課 氏名 課長補佐 上原 弘之 電話 048-424-9125

