

美作県民局介護予防ワークショップ開催概要

○開催目的

地域で楽しく実践できる介護予防活動について考えるワークショップを開催することにより、管内高齢者の地域活動への参加を促進し、住民一人一人が地域における介護予防の担い手であるという機運の醸成を図ることで、市町村における介護予防の取組が一層円滑に進むよう支援することを目的として開催。

○主催

岡山県美作県民局

○共催

勝央町

○参加者

地域住民	26名	
勝央町職員	3名	
美作県民局職員	5名	
県長寿社会課支援員	2名	(計36名)

○開催日時

令和6年11月19日(火) 13:30～15:30

○開催場所

勝央町総合保健福祉センター(勝田郡勝央町平242-1)

○開催概要

- ・講演「薬膳いろはで体とこころの健康づくり」
講師：健康教室 壽桃(しょうたお) 田中まり氏
内容：薬膳の基礎的な考え方と日常への取り入れ方、薬膳から見る人の気質と付き合い方、食事や人との交流と介護予防等



講演「薬膳いろはで体とこころの健康づくり」



質疑応答

- ・先進事例紹介「倉敷シニア世代のサバイバル男料理の会」
発表者：倉敷シニア世代のサバイバル男料理の会
内容：住民主体活動立ち上げについて、事例紹介
地域活動への参加による介護予防効果について、事例紹介



先進事例紹介



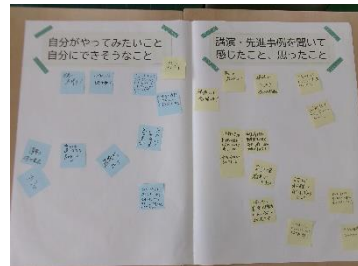
質疑応答

・ワークショップ

「地域で元気に暮らしていくために、楽しくできることを考えてみましょう」
内容：4つのグループに分かれて、①講演と事例発表を聞いた感想と②自分たちで、できそうなこと、やってみたいことについて話し合った。



ワークショップ



感想や考えをグループで共有

・その他

会場でのベジチェック（野菜摂取量を見える化）実施



○今後の予定

地域での住民互助による介護予防活動に対する参加希望や、立ち上げ希望に対して、市町村との連携につなげていく。

○添付資料

有

（内容： チラシ（PDF）

）

チラシ

**薬膳からはじめる
介護予防**
～暮らしを豊かにするヒント～

介護予防のためには、「運動」「栄養」「社会参加」の3つが大切です。
より元気であるための、おうち薬膳のコツ、ビギナー向けの男性料理教室、
暮らしを豊かにするヒントをご紹介します。
通いの場がマンネリ化しているとお悩みの方、介護予防をしたいが何から始めていいか
お悩みの方、地域で何か新しいことを始めたい方におすすです。

日時 2024年 **11月19日(火)**
場所 13:30～15:30 (受付開始13:00)
場所：勝央町総合保健福祉センター（勝田郡勝央町平242-1）

内 容

- 講 演 薬膳いろはで体とこころの健康づくり
講師：健康教室「南嶺（しょうたお）」 田中 まり 先生
- 先進事例紹介 倉敷シニア世代のサバイバル料理の会
（男おひとりさま料理カンタン教室主宰）
- ワークショップ
地域で元気に暮らしていくために、楽しくできることを考えてみましょう！
センサーで手を触れただけで野菜摂取レベルを測定する、
「ベジチェック」を開催できます！

お申し込み方法は裏面をごらんください ▶ 10/31 締切

主催：岡山県美作県民局 共催：勝央町

講師プロフィール

田中 まり 先生
管理栄養士、健康教室「南嶺（しょうたお）」を主宰、倉敷・岡山地区のカルチャー
スクールや公民館で健康教室、男性料理教室、薬膳料理教室を開催。
RSKラジオにも出演。
食を通じて心と体のバランスを整え理想の家になるための食事などを指導。

先進事例紹介団体

「シニア世代のサバイバル料理の会」とは？
倉敷市で14年前にシニア男性向け初心者限定の料理教室を創設、毎年7回の短期集中型講座を開催し、
講師の田中まり氏及び6人のサポーター（教室卒業生ボランティア）で運営。
現時点の卒業生合計337人。令和4年に農林水産省主催の食育運動表彰において消費・安全局長賞を受賞。

**令和6年度地域包括ケアシステム普及啓発事業
住民互助による介護予防を考えるワークショップ**

氏 名	お住いの市町村	電話番号（日中連絡先）
(例) 岡山 花子	(例) 勝央町	(例) 090-0000-1111

下記のいずれかの方法でお申し込みください
① 専用申し込みフォーム ② 上記にご記入のうえFAX

※連絡先（電話番号）は、申込申込などの連絡のため必ずご記入ください。
申込締切後の個人情報は、本ワークショップ以外には提供しません。 申し込みフォーム

申込締切：令和6年10月31日(木) までにお申し込みください

岡山県美作県民局健康福祉部健康福祉課

FAX：0868-23-2346 TEL：0868-23-0112