



「食べるでつながるプロジェクト」 からのお知らせです。



北病院病棟看護師 摂食嚥下障害看護認定看護師 永井 浩美

12月の食べるでつながるプロジェクトは、「年に一度はフレイルチェック」と題して、簡単な計測を行ってフレイルの状態かどうか知ってもらい、予防方法について説明しました。多くの方にご参加頂き、組合員の皆さんと楽しく学び合うことが出来ました。ありがとうございました。

食べるでつながるプロジェクトでは、美味しく楽しく食べるための講座から、食べられなくなった時の話など、さまざまな講座を企画しています。

今回は前回好評だった体験講座（調理実習）です。ホットプレートで「チーズダッカルビ」を作る予定です。身近な食材・簡単調理で不足がちなタンパク質を補ってフレイル予防しましょう。



日時 3月14日(土)14時から

場所 すまいるハートビル2階
上飯田ワイワイルーム

参加費 300円

持ち物 エプロン・三角きん

簡単レシピ **Part2**
フレイル予防
身近にある食材で
簡単調理!!



講師は北病院 片山管理栄養士です。
皆様のご参加をお待ちしております。

お問い合わせ／食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐・永井
(052) 915-2301

わかばの里 玉越
(052) 914-4121

北生協歯科 小池
(052) 915-7710