

健康寿命延伸・生きがいづくり事業 第3回

平成31年3月6日

“100歳時代を考える” 健康寿命の伸ばし方・第二の人生の楽しみ方

山梨県立図書館
イベントホール

一部「神奈川健生の社会貢献活動」～フレイルの実践活動～ 受付



神奈川健生きがいづくりアドバイザー
事務局長 大熊謙治



神奈川県でフレイルサポーターとして活躍中の
坂倉様から実践について説明を受ける



神奈川県の活動・社会参加の紹介頂く
●男性の地域活動・社会参加八割以上
山梨は反対に女性が主で活動してる



大熊先生がデモンストレーション・実践



片足立ち・・・OK” まだ大丈夫 元気！

皆で実践…。山梨で9月から取り組んでいる笛吹市の
”サポーターさん達”のアシストで実践する



低栄養！！ フレイル大丈夫？と思ったら
少し～フラフラ～元気でいなければ…と

二部「フレイル予防のための食事とは」

山梨県栄養士会
田草川憲男会長、による楽しい講話



～ ～ ～ ～ ～ ～ ～



食生活の大切さを学習した講演会終了

日頃きくことのない、栄養士会長の話、“楽しい講義、次回も聞きたいと要望あり。

健康寿命延伸・生きがいづくり事業 以上報告