

あなたの老後の安心と、家族の笑顔のために認知症予防の正しい食事などを今日から始めませんか

瑞穂地区元気 100 歳教室

主催 瑞穂協議会 瑞穂地区食生活改善推進委員
共催 NPO 法人みずほっと
開催日時 **平成30年11月24日(土)**

- ・第一部 午後13時30分から
- ・第二部 午後17時00分から

第一部【認知症にならないための調理教室】定員15人

- 講話 「認知症の基礎知識と予防について」
- 調理実習 「認知症予防のための簡単缶詰レシピ」

【予定メニュー】

▽サバ缶春巻き

▽サバ缶とお豆のそばろ

(冷奴や焼いた厚揚げ、油揚げ、野菜などごはんのせていただきます)

▽ゼロ塩満足野菜(2種類程度) ▽デザート

第二部【認知症にならないための講演会】定員30人

- 講話 「認知症にならないためのアルコールの飲み方」
- 認知症予防宴会

認知症予防宴会<<会費1,000円当日徴収>>

第一部の認知症予防メニューやボケ予防に効果が期待できるつまみで、楽しい秋の一夜を過ごしませんか！

1,000円で認知症の予防ができ、楽しく語らえたら、安い？高い？

※ただし、調理教室参加の女性の方は無料です。

死ぬまでボケない人
その違いは日々の食事にあった！

※11月20日までに区長や役員に参加申し込みをお願いします。

瑞穂地区元気 100 歳教室

目 的：瑞穂地区住民がいつまでも生き生きと元気に、その人らしい暮らしができるよう、市が提唱する「健康寿命！（元気 100 歳）運動」をこの地で実践する。

テーマ：認知症予防について、みんなで考えよう

主 催：瑞穂協議会 瑞穂地区食生活改善推進委員

共 催：NPO 法人みずほっと

日 程：平成 30 年 11 月 24 日（土）

会 場：瑞 穂 会 館

内 容：●講話 第 1 部「認知症の基礎知識と予防について」
第 2 部「認知症予防とアルコールの摂取について」

調理実習（第一部） 「認知症予防のための簡単缶詰レシピ」

時間配分	内容	備考
13 時 30 分	調理実習準備	
14 時 00 分	●あいさつ（瑞穂協議会長）	
14 時 10 分	（みずほっと理事長）	
14 時 30 分	●講話（福祉介護課 保健師） 「認知症の基礎知識と予防について」	
14 時 40 分	●講話（食生活改善推進委員） 「健康バランス食について」	
15 時 00 分	●調理実習の説明（健康保険課 管理栄養士） 「認知症予防のための簡単缶詰レシピ」	
	●調理実習開始 ・調理しながらポイントや予防方法を伝える ※調理実習試食分講宴会の 2 食分を調理する	
16 時 00 分	・完成 ・試食	
16 時 40 分	・片づけ【第一部終了】	

【予定メニュー】

- サバ缶春巻き
- サバ缶とお豆のそぼろ
(冷奴や焼いた厚揚げや油揚げ、野菜やごはんにのせて食べられるもの)
- ゼロ塩満足野菜
(ほうれん草の海苔あえ、キャベツのマスタードマリネ)
- デザート (ふわとろババロア)

認知症にならないための講宴会 (第二部)

時間配分	内容	備考
17時00分	あいさつ (瑞穂協議会長) (みずほっと理事長)	
17時05分	● 講宴会 ● 講話と試食品の説明 (健康保険課 管理栄養士) 「認知症予防とアルコールの摂取について」 ・アルコールの飲み方やパッチテストの実施	
17時35分	認知症予防宴会	
19時30分	・片づけ【第二部終了】	

以上