

食改だより



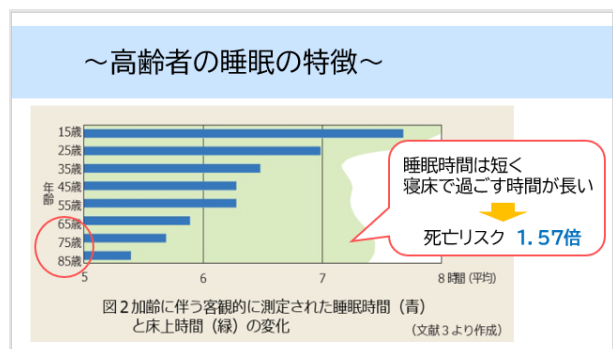
発行：令和6年7月1日

～第1回目の中央再研修を実施しました～

6月21日、25日、26日に第1回中央再研修を行いました。
3日間で51名の参加がありました。



研修は厚生労働省より新しく策定された「睡眠ガイド2023」の内容を基に、睡眠の大切さや良い睡眠に繋がる過ごし方などについて講話をおこないました。子ども～成人は睡眠時間を確保するように定められていますが、高齢者においては「床上時間が8時間以上にならないこと」がポイントです。日中も散歩や運動、買い物、家事などできるだけ活動をおこない、昼夜のメリハリをつけるようにしましょう。



～良い睡眠をとるためのポイント～

床上時間の短縮

- ①寝床で考え事しない
- ②TVやラジオ、電気をつけたまま寝ない
- ③眠気がきてから寝室へ

お昼寝

- ①30分以上寝ない
- ②何度もお昼寝しない

昼夜のメリハリ

- ①日中に太陽の光を浴びる
- ②体を動かす(ウォーキング、掃除など)

調理実習では、デザートまで作りましたが、段取りよく時間通りに仕上がりました。しいらも洋風に調理するのもいいですね。トマトソースはお肉料理にもおすすめです。水ようかんは涼しげな雰囲気です。地区の伝達講習もよろしく願いいたします。

献立紹介

- ・魚のカレーパン粉焼き
- ～トマトソースがけ～
- ・ピーマンとじゃこのお浸し
- ・中華炒り豆腐
- ・フルーツ水ようかん



～連絡事項～

◎ 8月の再研修もご参加をお待ちしています。

和気あいあいと楽しく作っています。

～第1回目の様子です～

