

平成29年度 中支部活動報告 (No.1)

今年度の研修会を、下記の通り開催いたしました。

【ランチセミナー】

日時：平成29年10月24日（火） 11:00~13:30

場所：リーガロイヤルホテル広島 33階 スカイラウンジ リーガトップ

講演1

演題 『再考 糖尿病の食事療法 ―良好な血糖コントロールのための食事のポイント―』

講師 比治山大学 健康栄養学部 管理栄養学科 准教授 横山 しつよ先生

平成29年度の栄養士と楽しむランチセミナーは、「食べて延ばそう！健康寿命 ―キーワードは血糖コントロール―」のテーマのもと、比治山大学の横山しつよ先生にご講話をいただきました。

横山先生は、糖尿病の食事療法の目的をはじめ、食物繊維・たんぱく質・脂質・食塩摂取と糖尿病の関係性、食べるときに意識すべきことなどについて、参加者（一般県民27名）の方々にとてもわかりやすくお話しくださり、和やかな雰囲気での学習することができました。

講話の後は、33階からの素晴らしい景色とともに、徳久進シェフ考案の広島県を代表する食材や野菜をたっぷり使った、エネルギー・塩分控えめの、体に優しく美味しいお料理をいただきました。

このように実際に食事をしていただくことにより、食材の上手な使い方や適正な量、また望ましい味の濃さなどについて体感していただくことができ、参加者の方には、少しでも多くの事を日々の生活に役立てていただけるようになったのではないかと思います。このセミナーを毎年楽しみに参加されている方もおられました。

最後は、横山先生にお手伝いいただき、スライドを使った簡単なクイズで楽しんでいただきました。学んでよし、食べてよし、気分よし…と、心とからだを満たされたセミナーになりました。

（食事代は参加者の自己負担）



平成29年度 中支部事業部活動報告No.2

今年度の研修会を、下記の通り開催いたしました。

日時：平成 29 年 12 月 16 日（土） 10:00～ 12 :00

場所：中電病院 別館

講演 1

演題 『 かむことを考える 』

講師 国会公務員共済組合連合会 吉島病院 摂食・嚥下障害認定看護師 杉元公美子先生

加齢とともに心身の活力が低下・脆弱し、フレイルの状態に陥るが、適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態にもなる。

まず、おいしくかんで食べるための身体機能を理解し、次に個々の摂食・嚥下機能評価に基づいた食形態・環境調整・覚醒を促すなどの食支援のアプローチについて学んだ。

看護師・栄養士等の多職種で連携・情報共有し、介護や支援の必要な方に「口から食べる喜び」を感じていただくよう共に頑張りましょうと、お声かけをしていただいた。



講演 2

演題 『 嚥下調整食のポイント 』

講師 地方独立行政法人広島市立病院機構 広島市立広島市民病院 元廣 優子 先生

嚥下調整食について、①嚥下食とは ②嚥下食の特徴と内容③とろみ調整食品④栄養食事指導の4項目により、わかりやすく丁寧に教えていただいた。また、「嚥下調整食分類2013」に基づいた食形態の特徴については試食を取り入れながら、具体的に説明していただいた。

参加者の方からは、看護師・栄養士それぞれの立場からの知識・経験を共有し、喫食者の咀嚼・嚥下機能を適確に判断して口腔環境・食環境・食形態を整え、「いつまでも、おいしく食べて幸せに暮らしていく」支援をしたいという、前向きで心強い感想が多く寄せられた。



平成29年度 中支部事業部活動報告No.3

今年度の講習会を、下記の通り開催いたしました。

日時：平成30年 1月 9日（金） 18：30～ 20：30

場所：東広島芸術文化ホール「くらら」

講習会

演題 『 エコ&ヘルシークッキング講習会 』

講師 井原 洋子 先生

30～70代の男女25名の東広島市民が参加されました。

「地産地消の食品利用・食品を無駄なく利用・ごみの節減」がテーマの講話で、大根1本を丸ごと使った料理を実習しました。

東広島市でも、ゴミ袋の有料化の取り組みが進められていることから、エコについての関心は高く「ゴミの減量・エコバックの持参・水や熱源の節約」すでに実践されている方が多いようです。今後の取り組みとして「食材を計画的に購入する・食材を無駄なく利用する」の声がありました。

実習後、「生ゴミが少なかった」「大変参考になり、出来る事は実践していきたい」と好評でした。エコクッキング講習会は、意識付けから実践に繋がるよう波及していくきっかけづくりになりました。



【メニュー】

- ・だいこん飯
- ・だいこんのかき揚げ
- ・だいこん豆乳汁
- ・だいこん餅
- ・だいこんのかわの甘酢漬け

平成29年度 中支部事業部活動報告No.4

今年度の研修会を、下記の通り開催いたしました。

【中支部研修会】

日時：平成30年2月18日（日） 14：00～16：00

場所：広島県健康福祉センター 8F 中研修室

講演1

演題 『文章力を上げる5つのポイント』

講師 中国新聞社 読者広報部 教育と新聞推進担当部長 亀川 和典先生

文書力アップ研修会で、新聞記事から学んだ。

はじめに、伝える文章、伝わる文章にするためには、つくる人が面白がって楽しんで作る事、誰に伝えるのか？読んでくれる人のことを考える事が大切だと、42名が学びました。

- 5W1Hに沿って整理「いつ（When）、どこで（Where）、だれが（Who）、なにを（What）、なぜ（Why）、どのように（How）」という6つの要素をまとめた情報伝達のポイント！

- 基本は、「見出し」「本文」「写真・イラスト」の3点セット！

5つのレシピで、具体的に分かり易く説明して頂きました。

「文章を書く上でコツが分かったので、今後の業務に活かしたい。」「文・文章にこんなに関心をもって、講演を聴けた事に感謝します。」との声が多くありました。



5つのレシピ

レシピ1 第1段落が命。

レシピ2 段落ごとに内容を分ける。

レシピ3 一文を短く。データを具体的に。

レシピ4 見出しをつける。

レシピ5 図表をイラストをそえる。

デザート 知っとくレイアウト術

「囲み」はおしゃれ・真ん中の力