

令和7年10月1日（水）

第3回ミニ講座 & 交流会を開催しました。

参加者 12名 職員 8名

ミニ講座

当院管理栄養士が講師となり、生活習慣病や認知症に関する栄養のお話をしました。

バランスの良い食事は、病気になりにくい体づくりのための大事な鍵！

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を日々の食事にとりいれてみましょう！

ま＝豆類

ご＝ごま

わ＝わかめ（海藻類）

や＝野菜

さ＝魚

し＝シイタケ（きのこ類）

い＝イモ類



参加者アンケートより

- ・先生や栄養士さんの話を直接聞かせてもらって楽しかったです。不安に思っていたことを説明していただきました。
- ・先生のお話や皆さんのお話が聞けて大変良かったと思う。

次回のミニ講座 & 交流会 **令和7年12月3日（水）14:00～15:30**

講師 有田病院認知症疾患医療センター 医師 **有田正知**

テーマ「認知症」