

## 「中野区介護予防事業 栄養改善教室」実施

株式会社アルス（大田区：代表取締役社長梅本高士）の運営する在宅介護センターのマ・メゾン（わたしの家）中野弥生町[小規模多機能型居宅介護&デイサービス]が、東京都中野区から委託を受け平成22年度「栄養改善教室」を実施しました。今後も要請があれば実施をしていく予定です。

平成22年度中野区 栄養改善教室のテーマは、「笑顔あふれる食卓 ～元気の源は食べること！」でした。

★実施経緯 平成18年度に、初めて国策で導入された介護予防事業の2回目の受託です。  
介護予防プログラムに積極的なこと、地域密着型サービスの小規模多機能型居宅介護を開設したことも評価され、再び中野区から要請をいただきました。

★概要 全10回で、管理栄養士と栄養士・調理師が、座学ではなく、  
実習も交えて、楽しく身近に栄養のことを学ぶプログラムとしました。  
(全10回プログラム)

- ①自分を知ろう 健康とは？ ②食事・運動・健康の関係〔そば打ち体験〕
- ③市販品の上手な買い方 ④食で季節を感じよう ⑤バランスよく食べよう
- ⑥簡単調理〔音楽体験〕 ⑦食で季節を感じよう ⑧油・水・塩の上手な摂り方
- ⑨低栄養とは？ ⑩これからの食生活



### ★教室の様子（田口センター長談）

とにかく笑顔と話し声の絶えない元気な教室でした。栄養に関する知識は勿論ですが、参加者の方のリクエストに答え、簡単で・手軽で・バランスのとれた料理の調理講座を多く取り入れました。参加者は我々の大先輩ですので、調理の腕前や知恵、バリエーションなどすでに豊富にお持ちですが、そこに料理を通して人と触れ合うこと。これが食べる意欲となり、作る楽しみとなるのですね。

### ★マ・メゾン中野弥生町について

平成18年に開設した デイサービスセンター「マ・メゾン」と、平成22年に開設した 小規模多機能型居宅介護「リビング マ・メゾン」の在宅介護拠点です。

地域の中心として、今回の栄養改善教室のほか、そば打ち体験や、陶芸教室、音楽プログラムや、高齢者向けカジノなど、介護予防にも積極的に取り組んでいます。

ぜひ、イベントをお考えの際は、お声かけ下さい。

### ■本件に対する問い合わせ先

介護施設運営 担当 矢口・田口 TEL 03-3373-0662  
総務部 担当 中村・河合 TEL 03-5714-0511

