

出張講座「健康で暮らし続けるために」

平成 26 年 2 月 6 日 東公民館



池田町東公民館にて、地域で高齢者の方々にお食事を届けるボランティアをされている「たんぼぼの会」の皆様のご定例会にて「健康に暮らし続けるために」としてお話をさせていただき、ご参加のみなさまとディスカッション形式で自身の生活について考えました。みなさん、いろいろな健康法の意見交換や栄養バランスのある食事について考え、地域の「まごころ弁当」が皆さんの想いで高齢者の皆様に届けられていることがわかりました。

福祉の町 池田町を共につくりあげる学びある時間を過ごしました。