

手賀地域におけるフレイル予防活動 ～ふれあい喫茶～



手賀地区社会福祉協議会 小野里

手賀地域の現状と開催の経緯



■手賀地域の現状

- ・ 高齢化率が高い。
- ・ 農家が多く，農作業で身体を動かす機会が多い。
- ・ 低栄養の方が多。

■開催の経緯

地域住民が気軽に集まって飲食をしたり，栄養に関して学べたりする場所づくりが必要。

場所づくりの周知のために「ふれあい喫茶」を開催。

ふれあい喫茶の開催準備

関係機関や地域の方々の協力により開催

- 支えあい会議のコアメンバー
- 地域包括支援センター
- 認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会 中村会長
- 手賀地域の小中学校
- 道の駅しょうなん
- 手賀近隣センター
- 地域住民の方々 等

カレーづくり



カレーの無料提供



野菜摂取度測定 (ベジミル)



今後の取組

- 栄養に関して学べる料理教室や多世代交流の場を，今年の4月から週1回程度開催予定
- フレイル予防の栄養・社会参加に重点をおいて活動
- プレイメントとして1月～3月はイベントを開催予定