

## 「令和5年7月8日いなたけ健康教室・サマーコンサートを開催しました」

稲荷山武田病院外来ロビーにていなたけ健康教室を開催しました。16名の方にご参加いただきました。

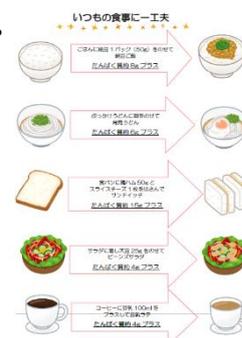
今回は、「元気で長生き！！」～フレイル予防①を管理栄養士の大石よりお話ししました。

- ①低栄養にならないためにバランスよく食べること
- ②毎食タンパク質を摂取すること
- ③毎日7品目以上の食品を食べることの必要性を教えてくださいました。

クイズでは、参加者自身で、実際に1日最低限必要な蛋白質を計算しました。

健康教室終了後は、ユニット名『とんがりやま』『とこちゃん・さっちゃん』のギター演奏です。

演奏終了後も時間終了まで参加者のアンコールに即興で演奏していただき、大盛況で終了しました。



健康教室終了後に、2階病棟・3階病棟でギター演奏会を行いました。  
演奏中に手でリズムをとり、目に涙を浮かべてギターの音色を聴かれていた方や  
演奏にあわせて一緒に歌い、和やかな時間を過ごすことができました。

今回もたくさんの方に来ていただきありがとうございました。

次回は9月フルートコンサートを予定しております

皆様のお越しをお待ちしております (^\_^)



(文責：サービス向上委員会 2階病棟 中本絹子)