

茨城町 更生保護女性会

R5.3.6

NO. 10



桃井課長さんの
わかりやすいお話し
に感心です。



メモをとり
ながら、みん
な熱心に
聴いています。

令和5年2月2日(木)に「研修会」を実施しました。

茨城町保健福祉部・健康増進課：桃井課長をお招きして『健
康寿命を延ばす秘訣教えてください』のタイトルで講話をいただきました。

国・県・町の死亡原因から、①生活習慣病をなおす②運動で筋肉をきたえる③歩
幅を5cm増やす④心の健康に心がけることが大切とのことでした。また、歯
科医に定期的に通うなど、重要なお話ばかりで、貴重な時間となりました。
食生活改善推進員さんから、減塩メニューの資料も参考にいただきました。