

こんな活動しています

仙台健康支援室です

7/

25
水

レンジで簡単！帰ってすぐのバランスレシピ

「一人暮らし・単身赴任の健康管理術」を開催し、一人暮らしや単身赴任でも野菜がたっぷり摂れる電子レンジのお料理を体験しました。

会場：仙台健康支援室



食事が美味しく、楽しい毎日を過ごそう

①赤黄緑茶白色を食べる



ピクルス

野菜たっぷり
ドライカレー



包丁さばき
上手ですね！



すごい！！
さすが！！

ハハハ♪
(大笑い)

②褒める



③声を出して笑う



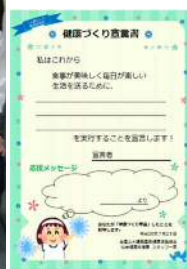
『健康づくり宣言』をしました!!



健康づくり宣言書には参加者同士で素敵な応援メッセージを書いていた
できました♪
皆さんのこれからの生活が楽しく
食事もおいしく過ごせるよう
願っています。



【宣言内容の一例】



『栄養バランスを考えた
彩りある食事をとる』
⇒『食事の彩りは人生の彩り！
君ならできる！』

『1日1回は声を出して笑う』
⇒『たくさん笑いましょうね！』

ノー残業デーの水曜日にたくさんの方にご参加いただき、笑いの絶えない楽しい会になりました。