



6月6日(木曜) どけんぽヘルシースタジオで 健康・栄養教育を実施しました!

令和6年4月に本組合に入職した職員他8名に対して、新人研修として講話と調理実習を行いました。今回は、初めて大阪健康支援室との合同開催でした。Zoomで繋いでの栄養講話をすることで、大阪健康支援室との関わりもできたようです。また、同期と協力して調理をすることで、お互いを知るよい機会となりました。

このような調理体験は、健康的な食習慣の実現のほか、職員間のコミュニケーションの活性化にもつながります。

これって
どうするの?



同期と初めての
協力作業♪



どんな風に
作るのかな?



～実習メニュー～
鶏ひき肉の親子丼
デリ風かぼちゃのサラダ
ブロッコリーのナムル
豆腐とわかめの澄まし汁



大阪健康支援室
井本管理栄養士



～皆さんの感想～

- 大変楽しく、気づきの多い実習でした
- 短時間で作れるメニューで、自分でもできそうと思いました!
- 食べる時間や回数が、仕事に影響することを初めて知りました。22時過ぎに食べてしまうことも多いので、気をつけようと思います

どけんぽヘルシースタジオでは、事業所の皆様へ向けた健康づくりや健康経営推進のお手伝いをしております。「食生活の取り組みって何をすれば良いんだろう…?」とお困りの健康管理ご担当者様は、ぜひ東京健康支援室までご相談ください。

※実施可能な人数には限りがあります。詳細につきましてはご相談ください。

【お問い合わせ先】

東京健康支援室 Tel: 03-5725-226 | 受付時間: 平日 9:00～17:00

