

食事中にむせる、  
飲み込みにくい……

食が細くなった

# 高齢者の 食の悩みを解決！

～普段の食事を工夫して、老いても食を楽しもう～

## 第1回 原因を知り、解決法を考える

老化による食べる機能が低下するしくみを知り、すぐにできる改善方法、口腔機能を高める体操などを紹介します。

## 第2回 調理の工夫で快適な食事に

普段の食事を食べやすくする工夫、おすすめのメニュー、市販品の活用法など、美味しさや見た目、食事を作る人の負担にも配慮した調理法をお伝えします。

※講座では調理実習はありませんが、画像等見ながら調理がイメージできるように丁寧に解説します。

講座で紹介するメニュー例



豚の生姜焼き  
食材をパイナップルに漬け込む  
ひと手間で、肉が軟らかに

日時： **11月2日・9日 全2回**

いずれも **月曜 10時～12時**

会場：大和市文化創造拠点 シリウス6階

生涯学習センター 610大会議室



講師：地域栄養ケアPEACH厚木 代表 江頭 文江 氏

管理栄養士。20年以上にわたり、病院を退院し自宅で療養している患者さんのための、在宅訪問栄養指導の道を切り拓いてきた。84（えいよう）serecton2017にて、日本栄養士会会長賞受賞（2017年）。著作は「高齢者のやわらか食132」、「おうちで食べる！飲み込みが困難な人のための食事づくりQ&A」など。

対 象：大和市内在住・在勤の方

定 員：先着 20名

参加費：600円（全2回分）

持ち物：筆記用具

申込方法： **10月4日(日) 10時**より先着受付

お電話、または生涯学習センター窓口へ

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。



～大和市生涯学習センターからのお知らせ～  
メールマガジン発行をはじめました。  
QRコードの申込フォームから是非ご登録ください。



〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

小田急江ノ島線・相鉄本線  
大和駅から徒歩3分

※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。

<https://yamato-bunka.jp>

《お申込・お問合せ》大和市生涯学習センター

☎ 046-261-0491

主催：やまとみらい(大和市文化創造拠点 指定管理者)/大和市生涯学習センター