



大町市
生涯現役促進
地域連携協議会

令和3年度 第2回シニア世代「生きがい」講座

健康と食の講座

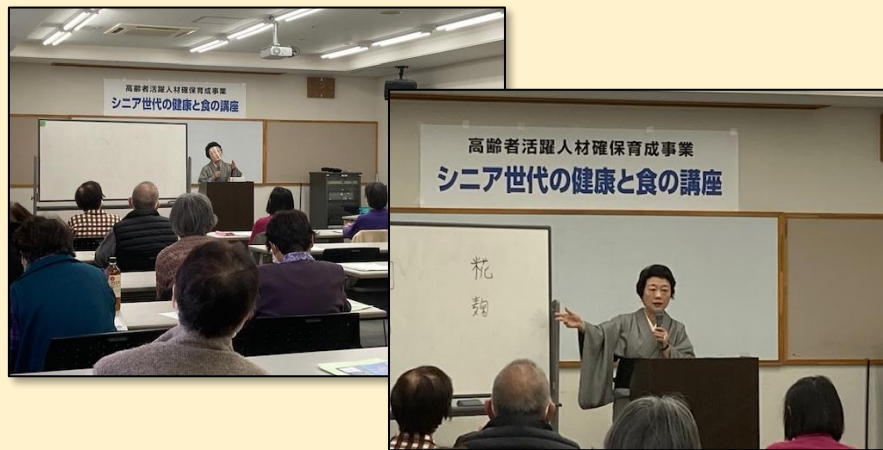
信州の知恵 日本一の長寿ごはん

==== R3年11月8日(月) 13:30-16:00 大町市総合福祉センター =====

11月8日(月) 13:30～ 北アルプス広域シルバー人材センター主催の高齢者活躍人材確保育成事業との共同開催にて「第2回 シニア世代活躍応援セミナー」を開催いたしました。
当日は、大町市出身の料理研究家 横山タカ子先生より「長寿と食の関係」や「地元信州の優れた食文化」をご紹介いただくと共に、シルバー会員代表者から「働く事による健康づくり」の体験談のお話をいただきました。

健康と食の講座 信州の知恵 日本一の長寿ごはん

講師：料理研究家 横山タカ子 先生



長寿国“日本”、中でも信州には健康・長寿を支える優れた食文化があり、日頃から馴染みの食材や郷土料理を「健康と食」の視点で、時には笑いを交えながら親しみある口調でのお話をいただきました。

健康・長寿とは、「生涯自分でトイレに行ける」コト！
塩分への気づかい以上に信州自慢の味噌や漬物等の食物性発酵食品のチカラや「お茶うけ文化」における郷土のおやつ等の優れた効能を加味した「一汁四菜の食卓」のお話に参加者全員が聞き入ったセミナーとなりました。

大町市生涯現役促進地域連携協議会のご紹介

セミナー終了後、当協議会を紹介させていただきました。
シルバー人材センターと同様に就労意欲があるシニア世代の就労支援を目的とした、当協議会の活動内容や過去2年半の活動実績等をご紹介し、協議会独自制度である「大町市生涯現役応援倶楽部」への応募方法や近々に開催予定の「シニア限定合同企業説明会」などをご案内させていただきました。

