

栄養士からの  
お知らせ

# 6月は食育月間!

## 「うるまの幸御膳」調理実習のご案内



6月は食育推進月間です。うるま市では食生活改善推進員と健康支援課の栄養士により、うるま市産品を活用した献立で調理実習を行います。

献立は各地区の食生活改善推進員がレシピを持ち寄り、試作を重ね作り上げました。また、600kcal程度で肥満や生活習慣予防にも向いた献立となっています。

### 「うるまの幸御膳」で使用するうるま市産品

- 主 食……………与那城地区の黄金いも
- 副菜1……………石川地区の山芋
- 副菜2……………具志川地区の冬瓜
- 主 菜……………勝連地区のもずく、オクラ  
(昨年度の献立より)

**対 象** うるま市在住の方  
**日 時** 平成23年6月29日(水)  
午前10時～午後1時

**お申し込み** ☎973-3209(健康支援課)

**締め切り** 平成23年6月22日(水)まで  
※各地区とも定員に達し次第締め切りとさせていただきます。

開催地区	定員	場 所	参加費
具志川地区	20名	健康福祉センターうるみん	300円
石川地区	15名	石川地区中央公民館	
勝連地区	10名	勝連シビックセンター	
与那城地区	10名	与那城地区中央公民館	



## 平成23年度 うるま市家族介護支援事業

自宅で高齢者を介護している家族の皆さんへ

介護している皆さんも介護される側もより過ごしやすい毎日を送っていただけるよう介護者のこころと身体の健康づくりや介護の知識・技術を習得するための教室を開催します。

また、同じように自宅で介護をされている皆さんとの情報交換や交流の場になればと考えておりますので、ぜひご参加ください。

### 23年度の第1回目は・・・～認知症教室～

- ①認知症の人の行動・言動を理解し対応する方法を学ぶ
- ②介護者同士の情報交換を行う

◇講師 ふれあいデイサービス長田 所長 ながさとひろあつ 仲里宏淳 氏◇

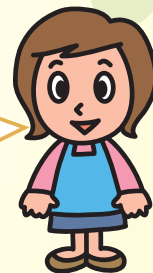
#### 【具志川・石川地区】

日時：平成23年6月17日(金)午前11時～午後2時 ※午前10時30分受付  
場所：うるみん 3階視聴覚室

#### 【勝連・与那城地区】

日時：平成23年6月21日(火)午前11時～午後2時 ※午前10時30分受付  
場所：社会福祉協議会 与那城支所 地域福祉センター 3階ホール  
定員：各30名 申込締切：6月10日(金)午後5時まで  
対象：要介護高齢者を在宅にて主に介護している うるま市在住の介護者  
※参加費 無料 (両日とも昼食があります。)

認知症の方も自宅で介護されている方、または認知症について学びたいと思っている方大歓迎です!



☆申込み・お問い合わせ☆  
うるま市社会福祉協議会(本所)  
☎973-5459  
担当：山城、國場、古波蔵