

家族介護支援事業 家族介護教室

「食べやすい！作りやすい！介護食のお話」を開催します

加齢やご病気、口腔状態の変化によって、食べ物を噛むのが大変になってきたり、飲み込みづらくなったりすると、ご本人の様子に合わせて、食事を刻んだり柔らかくしたりと、介護食が必要になりますが、「手間がかかって大変」「必要な栄養素が摂れているか心配」など、様々なお悩みを伺います。

そんなお悩みに、手軽に作れて、栄養満点なレシピをお教えします。みんなで作って試食もしますので、グッドアイデアを持ち帰りましょう！

講座後半では、介護について分からないことや聞いてみたいこと、日頃話にくいことなど、何でも話せる座談会を設けますので、お気軽にご参加ください。

【日程】 1月17日（金曜日）午後1時30分～3時30分

【会場】 駅前交流テラスすわっチャオ3階 調理実習室

【講師】 諏岡栄養士会 栄養士 藤森 恵子 氏

【対象者】 諏訪市内在住の要支援1以上の方を家庭で介護されている方、市内在住で介護に関心のある方

【定員】 15名

【参加費】 300円

【持ち物】 エプロン、飲み物

【問い合わせ・申し込み先】 1月14日（火）までに電話で申込み

諏訪市社会福祉協議会 福祉係

電話：0266-52-2508

※ご来場にタクシーが必要な方はご相談ください。



〒392-8511 長野県諏訪市高島 1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
高齢者福祉課 高齢者福祉係
（担当）坂西
電 話 0266-52-4141（内線 298）
FAX 0266-53-6073
メール koufuku@city.suwa.lg.jp