

# 男性のための「介護 WORK 講座」

参加無料  
定員20人  
先着順

生き生きとした第2の人生に向け、「男性のための介護WORK講座」を開催します。セカンドキャリアや老後のため、または新しい居場所づくりなど、目的はさまざまです。受講後には、介護の仕事に就くためのお手伝いもしますので、参加してみませんか！

**第1回** 日時 10月1日(日) 午後1時30分

場所 八幡防災センター研修室

内容 ★経営者による講話

「第2の人生・世のため人のために

人生を楽しく活かしてみませんか？」

株式会社ハートコンサルタント 代表取締役 正村直美氏

★男性介護士による講話

「グループホームケアについて」

コスモス苑 元グループホーム管理者 介護福祉士 仲屋正人氏

※第1回目のみ、Zoomでのオンライン参加も受け付けます。



**第2回** 日時 11月12日(日) 午後1時30分

場所 おひさまの大地(高鷲町鷲見)(有料老人ホーム・グループホーム・デイサービス)

内容 白山と別山を眺めながら別荘のように過ごせる施設の見学と

体験、介護業界に関わる就職や資格取得のお話があります。



募集情報  
申込フォーム

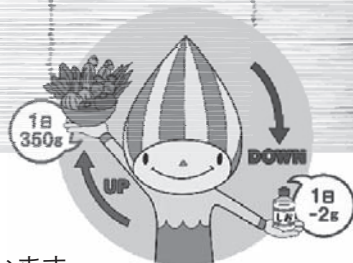
募集期限 9月11日(月)

問 健康福祉部高齢福祉課 67-1807

## 8月31日は やさいの日

### 8月は野菜ファースト強化月間

岐阜県では、「野菜ファースト」をキーワードに健康な体づくりに取り組んでいます。たっぷりの野菜(1日350g)摂取と同時に、使用する調味料は控えめに、減塩にも気を付けましょう。野菜量、調味料の食塩量、おすすめ野菜レシピを参考にバランスのとれた食事を目指しましょう！



350gの目安は  
小皿5皿分



+ 野菜一皿を  
心がけましょう！

調味料からの  
食塩摂取を減らすことが、  
減塩への近道です

小さじ1杯に含まれる食塩量

酢 トマトケチャップ ウスターソース 発酵みそ 濃口しょうゆ 食塩(含みそ)



岐阜県民は調味料からの  
食塩摂取が約7割！

おすすめ野菜レシピは  
こちらから♪



みんなのおすすめ野菜レシピも  
おしえてね！

「#ぎふ野菜ファースト」をつけて  
Instagramに投稿してね♪



このステッカーが  
目印！

野菜たっぷり料理の  
お店はこちらから♪

ぎふ食と健康応援店  
【岐阜県公式ホームページ】

ぎふ食と健康応援店は  
みなさん健康づくりを応援しています！



お問い合わせ: 関保健所健康増進課 ☎ 0575-33-4011(内線368) / 大和保健福祉センターやまつじ ☎ 0575-88-4511