

健康的な食事を通して 元気な地域づくりを応援

「普段、病院へ来られないような方でも、お気軽に来ていただける場所を目指しています。ヘルシーで美味しいランチを楽しみながら、健康について考えるきっかけにしてもらえたら」と話すのは、谷



やつだカフェ Yatsuda cafe

やつだカフェ / 谷田病院糖尿病教室のスタッフが健康をテーマに不定期開催。次回は11月21日(木)開催予定。ご予約は谷田病院まで。☎096-234-1248

〔谷田病院〕

田病院で糖尿病療養指導士として糖尿病教室や「やつだカフェ」の運営などに携わる手塚京美さん(写真後列右から2番目)。
同病院では、昨年12月から甲佐町商店街の「ヨリドコロ

えんがわ」で健康に関するお悩み相談室「まちの保健室」を毎週木曜日に開催。「やつだカフェ」はこの活動の一環として同病院の糖尿病教室スタッフや、健康に配慮したランチを食べながら毎日の食事について考えるきっかけにしてほしいと今年5月から不定期で開催している。
「やつだカフェ」のような取り組みを医療機関が院外で

継続的に実施するのは珍しく、参加者は食事をしながら、塩分や糖分の摂取といった食事に関する会話をスタッフと楽しんでいる。

「病院主催だからか、はじめは抵抗を感じられていた様子でしたが、すぐに自然体で食事を楽しんでいます。提供するランチは管理栄養士などと考案しており、約600キロカロリーに抑えています。デザート付きで、参加者の皆さんはランチのボリュームに驚かれましたよ」と笑顔を見せる。

参加者の「また開催してほしい」という声が一番うれしいと話すと手塚さんは「料理のレシピは参加者の皆さんにもお渡ししています。ご家庭でも簡単に調理できるよう工夫しているので『やつだカフェ』で学んだことを普段の食事にも取り入れてもらいたいですね。病院に関わりがあまりない若い方にもぜひ参加していただき、生活習慣病の予防に役立ててもらえれば」と健康的な食事を通して地域の元気を応援している。

広報 こうさ

2019年(令和元年)11月号
通巻604号