

◆Project PAN (Physical Activity and Nutrition) “身体活動と栄養”プロジェクト

<p>1, 2 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ~元気で長生きのための運動・栄養プログラム~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 墨田区の委託で「栄養・口腔講演会」を開催した。区報で募集 (定員 20 名) 2 会場で実施。</li> <li>2/13~14 会場すみだ女性センター</li> <li>2/27~28 八広地域プラザ</li> <li>&lt;1 日目&gt; 口腔ケアに関する講義 高柳篤史先生、栄養に関する講義 ILSI スタッフ</li> <li>&lt;2 日目&gt; 調理実習 協力)森永乳業 (14 日)、公益社団法人日本缶詰びん詰レトルト食品協会 (28 日)</li> <li>・ その他の教室             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1/17 テイクテン教室参加経験者による自主サークル スカイテイクテン定例会 (押上オレンジルーム, 墨田区)</li> <li>・ 1/30 介護予防「らくらく教室」講習会にて講義 (地域包括支援センター千住本町, 足立区)</li> </ul> </li> </ul>
<p>3, 4 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ~元気で長生きのための運動・栄養プログラム~</p> <p>3/4~6 古賀町社会福祉協議会委託事業として、①古賀町民が出演するテイクテンに関するビデオを作製。②講演会「サロンにおけるテイクテンの活用」実施。サロンボランティア 70 名参加 (吉賀町福祉センター, 島根県)</p> <p>3/7 津和野町シルバー人材センター委託事業として、島根大学とのコラボレーションでイベント「しまだいチェック 7 (セブン) &amp; つわの TAKE10! (テイクテン)」を開催 (内容: 体組成/骨密度/動脈硬化度/歩行速度/脚力の測定、テイクテンと食生活チェック表説明)、60 名参加 (小川公民館体育館, 津和野町, 島根県)</p> <p>3/8 テイクテンリーダー研修、15 名参加 (津和野町シルバー人材センター会議室, 島根県)</p>
<p>5, 6 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ~元気で長生きのための運動・栄養プログラム~</p> <p>5 月 13 日, 27 日, 6 月 10 日, 24 日 横浜市社会福祉協議会主催「体操と栄養 まるっと健康教室~TAKE10!で自分の生活を見直してみませんか?」</p>
<p>7, 8 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ~元気で長生きのための運動・栄養プログラム~</p> <p>7 月 8 日 横浜社会福祉協議会主催 体操と栄養まるっと健康教室~TAKE10!®で自分の生活を見直してみませんか?~: (荏田地域ケアプラザ 多目的ホール, 横浜市)</p> <p>7 月 吉賀町町民向け普及ビデオ「よしかテイクテン」の完成。</p> <p>8 月 19 日 鹿児島県たるみず元気プロジェクト調査参加 (垂水市, 鹿児島県)。</p>
<p>9, 10 月</p>	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ~元気で長生きのための運動・栄養プログラム~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 9 月 10 日, 11 日, 13 日, 24 日, 25 日, 26 日, 10 月 8 日, 9 日, 11 日, 23 日, 25 日, 29 日すみだテイクテン (スポーツプラザ梅若、墨田総合体育館、すみだ女性センター)</li> <li>・ 9 月 5 日~26 日 東京家政学院大学 栄養プロデュース実習 9 名参加 (ILSI Japan 会議室、墨田区)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・9月18日, 10月7日 テイクテンリーダー講習会 15名参加 (日本ハム株式会社東京本社、大崎)</li> </ul>
11, 12月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すみだテイクテン教室開催： <ul style="list-style-type: none"> <li>11月5日, 6日, 8日, 20日, 22日, 26日, 29日,</li> <li>12月3日, 4日, 18日, 20日, 24日</li> <li>(スポーツプラザ梅若、墨田総合体育館、すみだ女性センター)</li> </ul> </li> <li>・くぼりん体操監修 (テイクテンを基本とした楽しむ体操) (制作 日本ハム株式会社)</li> <li>・冊子「食とスポーツで健康寿命をのばそう！」監修 (制作 日本ハム株式会社)</li> <li>・日本公衆衛生雑誌 2019年11月号に原著論文として「介護予防を目的とした郵便による食習慣介入の効果：積雪・寒冷・過疎地域在住高齢者における検討」掲載 (<a href="https://doi.org/10.11236/jph.66.11_681">https://doi.org/10.11236/jph.66.11_681</a>)</li> </ul>