



【東京健康支援室からのお知らせ】

5月27日(火曜) どけんぽヘルシースタジオで 健康・栄養教育を実施しました!

令和7年4月に本組合に入職した職員8名他2名に対して、新人研修として講話と調理実習を行いました。これからの長い社会人人生を健康で元気に過ごしていただけるよう、バランスの良い食事について講話やワークを通して学んでいただきました。また、実際に手を動かして学ぶことで食や健康への関心が高まり、参加者同士の交流も深まったのではないのでしょうか。今回の経験を今後の生活に少しでも活かしてもらえたら嬉しいです。



同期と初めての
協力作業♪



～実習メニュー～

豚肉と野菜のフライパン蒸し
お椀ひとつで簡単みそ汁
オクラとトマトのおかか和え
やみつき無限きのこ

いただきます!



～皆さんの感想～

- ☐料理の楽しさと栄養について学べて良かったです。
- ☐健康を意識して食事を作りたいと思いました。
- ☐皆と料理ができて嬉しかったです。いい思い出になりました。
- ☐とても楽しく勉強になる時間でした。

どけんぽヘルシースタジオでは、事業所の皆様へ向けた健康づくりや健康経営推進のお手伝いをしております。「食生活の取り組みって何をすれば良いんだろう…?」とお困りの健康管理ご担当者様は、ぜひ東京健康支援室までご相談ください。

※実施可能な人数には限りがあります。詳細につきましてはご相談ください。

【お問い合わせ先】

東京健康支援室 Tel: 03-5725-2261 受付時間: 平日 9:00～17:00

どけんぽ