

苗栗縣竹南鎮衛生所新聞稿

苗栗縣 112 年鍾意樂活、苗栗健康遊系列活動

『活躍樂齡-雜糧萬花筒 DIY』

發文日期：112 年 04 月 24 日

聯絡人及電話：

衛生局保健科長 廖秀慧 037-558500

竹南鎮衛生所 護理師兼護理長:鍾玉容 037-470152

竹南鎮衛生所 蕭綉鏞護理師兼主任 037-470152

苗栗縣政府衛生局暨竹南鎮衛生所結合大埔文化發展協會，於 112 年 4 月 26 日(三)在大埔里社區活動中心，舉辦鍾意樂活、苗栗健康遊系列第三場「活躍樂齡-雜糧萬花筒 DIY」活動，由大埔文化協會關懷據點長者以六大類食物製作地瓜包，並將自己動手完成的地瓜包分送給里內獨居及弱勢長者食用，增加長者社會與，達到以老服老方式幫助別人，使長者滿足適應、表現、貢獻、影響等四大需求。

竹南鎮衛生所主任蕭綉鏞表示:長者社會參與的程度越高，生活品質越佳，本所為促使長者走出家門參與社會活動延緩老化，增加人際互動，特別邀請前台中榮總營養師劉慧娟辦理「雜糧萬花筒 DIY」地瓜包製作課程，推廣健康均衡飲食觀念，從過程中讓長者認識六大類食物及所含營養價值，長者自己動手製作的地瓜包給獨居及弱勢長者食用，享受活動帶來的肯定，也提升自我價值。

臺灣高齡化速度越來越快，苗栗縣人口平均 100 人中就有 16 人為 65 歲以上的長者，為讓長者生活更加快樂與充實，縣府團隊部門結合社區及在地產、官、學共同建構高齡友善生活環境，期望透過豐富多元、生動有趣的樂齡健促活動，鼓勵並支持長者願意多做社會參與、樂齡學習及志願服務等，以落實長者「在地老化、安全老化、健康老化、活躍老化」的目標。

議程表

時間	內 容	主持
09：00~09：20	相見歡	竹南鎮衛生所
09：20~09：25	主席致詞	竹南鎮衛生所 蕭綉鏘護理師兼主任
09：25~：09：35	來賓致詞	竹南鎮衛生所
09：35~：09：40	銀髮族健康操	陳容總幹事
09：40~：12：10	認識六大類食物 糧萬花筒DIY活動	劉慧娟營養師
12：10~：12：40	分送地瓜包給里內獨居 及弱勢長者	竹南鎮衛生所 大埔文化發展協會
12:40	歸賦	