

苗栗縣政府衛生局新聞稿

112 年鍾意樂活·苗栗健康遊系列計畫之 西湖鄉「柚好玩柚環保~清潔劑 DIY」新聞稿

活動日期：112 年 9 月 20 日

聯絡人電話：衛生局保健科廖秀慧科長 037-558500

西湖鄉衛生所鄭惠雯主任 037-921211

苗栗縣政府衛生局暨西湖鄉衛生所於 112 年 9 月 20 日(星期三)上午 8:30 至 12:30 假西湖鄉四湖村社區活動中心，舉辦鍾意樂活·苗栗健康遊系列第 17 站「柚好玩柚環保~清潔劑 DIY」活動，特別邀請長者一起來認識柚子營養成分，及動手製作天然環保柚香清潔劑，讓長輩能增加高齡營養認知，及善用在地資源結合農特產品，共同營造一個高齡友善在地安老的社區。

西湖鄉是以農業為主的鄉鎮，根據西湖鄉戶政人口資料統計顯示，截至 112 年 7 月底止，西湖鄉總人口數為 6318 人，其中 65 歲以上長者為 1669 人(約佔 33.03%)，與苗栗縣老年人口 18.5% 相較為高，儼然已是超高齡社區。西湖鄉長者以往多為務農維生，尤其以文旦柚為主要經濟農作物，也是當地指標性的農特產品。

秋天的腳步將近，柚子的盛產季節正要開始，特別邀請營養師來和大家解說，柚子的營養成分有哪些，以及有服用藥物不可和柚子共食等相關資訊，讓長者在食用柚子時更能健康享受。除了解柚子營養成分外，在品嚐柚瓣後，剝下的柚子皮，讓長者 DIY 製成「柚」環保、「柚」清潔的天然清潔劑，讓長者對於文旦柚除了是水果外，其實從裡到外也能發揮它最大的功能喔!

此活動藉由在地農特產品結合健康議題，融入日常生活中，以提升長者健康知能，共同重視長者在地安老結合在地農特產品，並鼓勵長者走出家門，增加社會互動及社區凝聚力，期強化鄉親高齡友善城市八大面向-親老、敬老、不老、康健的認知。塑造社區高齡暨失智友善之氛圍，達到延緩失能失智效益，一起「西」手共進，共創幸「湖」。

今年的中秋節邀請大家一起健康吃柚子，一起自製有獨特香氣的天然柚子清潔劑~