

## 福寿会例会で『健康講座』

2025年7月の例会は『しっかり栄養をとって健康的な元気な毎日を』と題して横浜市立大学医学部看護学科の佐藤みほ先生に講演をいただきました。

高齢者が気づきにくい栄養失調とその対策について、30名余の会員が熱心に受講し、健康寿命を平均寿命に近づける秘訣を学びました。

