

## オンライン健康講座

4月5日（水）12:00～13:00、Zoom 会議室にてレクリエーション部会が主催の「健康オンライン講座」が開催されました。シルクランド画廊 GM であり、日本中華總商会の執行理事で運営委員でもある顧定珍様に、ご自身の体験を交えた健康管理法を紹介していただきました。今回の講座では、受講者数が45名に上っただけではなく、関西中華總商会や新潟中華總商会からも大勢参加され、皆様にとって健康が高い関心テーマであることが伺えました。

顧様は健康管理士の資格をお持ちであり、「健康寿命を延ばすための食事の摂り方」をテーマに、「健康な身体」を作るための健康要素から、栄養バランスの大切さまで、役に立つ情報を沢山話してくださいました。講座後半には、日本中華總商会の会員である株式会社三明インターナショナルや、源清田商事株式会社からも健康に関するお話があったり、参加者への健康食品プレゼントがあったりと大変な盛り上がり方でした。



講座の中では、取り入れた方がよい食材の具体例や調理方法など、気軽に実践できるポイントも多く話され、もう一度自身の生活を見直した、生活への意識が変わったと多くの参加者から声がありました。そして、生活の中にさっそく学んだことを取り入れたい、大変すばらしい話だったという感想を多くの参加者から頂きました。

日本中華總商会 事務局  
2022年4月28日