



## ○介護予防教室

### 【ストレッチ体操と お口の体操で元気アップ!】

今回は、椅子に座っての脚のストレッチから始まりました。

首・肩・舌の運動と発声、自宅でも椅子に座って、簡単に出来る運動です。

最後に「故郷」を全員で合唱し終了しました。

【2015.2.24/諏訪荘】



## ○介護予防教室

### 【糖質の必要性、脂質の必要性】

糖質・脂質の働きと代謝に欠かせない栄養素について説明がありました。

栄養についての講話は皆さん興味があり、質疑応答が多くありました。

丁寧な解説で大変好評でした。

【2015.2.19/青山荘】



## ○健康講話・料理教室

### 【短命県返上へ向けた 生活習慣と食事について】

平均寿命と健康寿命についてデータを基に説明がありました。

短命県返上のため、青森県が行っている取組を学び、その後皆さん熱心に質問されていました。

最後に講師と一緒に塩分控えめのメニューを作り、皆さんで美味しくいただきました。

【2015.2.17/うみねこ荘】