



○介護予防教室 【食生活に潜む危険】

お年寄りの食生活に潜む4つのキケンについてお話しがありました。

①低栄養、②口腔ケア、③食中毒、④食の事故です。

食の事故には、喉に詰まらせる、調理中の転倒などがあります。

健康で長生きするために、規則正しい食生活は欠かせません。皆さん真剣に聞いておりました。

【2015.8.25/諏訪荘】



○出張出前講座 【悪徳商法 多重債務】

八戸女性まちづくり塾生の会による詐欺の実態や事例を紹介していただきました。

最近手法も変化しており、多額な被害が青森県内だけでなく八戸市でも多発しています。

芝居仕立てでわかりやすく、その上リアル感があり、大変有意義な時間となりました。

【2015.8.4/うみねこ荘】