



○健康講話

【健康寿命をのばすための健康的な生活習慣】

今回の講話は「健康寿命」をのばす方法をご紹介いただきました。特に青森県が取り組んでいる塩分ひかえてうま味アップの食事が注目されているそうです。

県産素材を使用した「だし商品」の開発、子供の頃からうま味に親しむ「だし活給食」の実現、「だし活料理」のレシピの作成など家庭から普及させる事がいかに大事かという事を勉強しました。

大勢の方の質問も出て関心の高さが感じられました。

【2015.9.8/うみねこ荘】



○出前消費者講座

【消費者講座・高齢者のみなさん気をつけて】

高齢者を対象とした振り込め詐欺について、解説と寸劇を交え実施されました。

講師の皆さんは役者揃いで、笑いを誘いながらの熱演で非常に盛り上がりました。聴衆された皆さんも、真剣にお話や寸劇を聞き入っていました。

非常に実のある講座でした。

【2015.9.10/海浜荘】

○介護予防教室

【運動習慣で元気アップ!】

今回はコグニサイズを行いました。コグニサイズとは、コグニクシヨ（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、コグニクシヨ課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させます。

右手はグーパーを交互に、左手は指をおりながら1～10まで数えるといった動作を行います。なかなかうまくできません。

何度か挑戦するうちに出来るようになりました。頭をフル回転することができました。

【2015.9.30/諏訪荘】

