



**○健康講話・料理教室**  
**【食事で脳の老化予防】**

女性だけでなく男性も参加していただきました。計4品の中、1番人気は「牛乳寒天」で喉越しがよいと気に入っていました。

また、その他の料理もとてもおいしく上手に出来ました。

【2017.11.17/臥牛荘】



**○介護予防教室**  
**【入浴前後の水分補給】**

入浴時の発汗で失われた水分を補給することの重要性について学びました。水分補給の他にも見る水、聞く水の癒し効果についてのお話を聞きました。

【2017.11.21/うみねこ荘】



**○介護予防教室**  
**【リハビリ体操でリフレッシュ】**

準備体操をした後、炭坑節にあわせてゲー、パーを出しながら踊りました。また、郷土カルタで楽しく遊びながら体を動かしました。

【2017.11.28/青山荘】