

「男性の料理教室」 開催報告



今年度は6月21日と2月6日の2回、開催いたしました。
6月の「そば打ち体験」は、今回で3回目。参加者がリピーターと初心者の半々で、そば打ちの魅力と楽しさ、難しさを実感しました。
2月料理教室では、簡単に野菜を取れるスムージーや、よく噛んで脳の老化を予防する「かみかみメニュー」を教えていただきました。
スムージーは、生の小松菜、バナナ、牛乳をミキサーにかけるだけで超簡単。

2月のメニュー

- ・ たらこの和風アクアパッツア
- ・ 五目酢炒め
- ・ グリーンスムージー
- ・ じゃがいもとワカメのすまし汁

どのメニューも薄味なのに素材の味が引き立ち、噛むほどに深みを感じる料理でした。

皆さん大変手際よく、和気あいあいと料理を楽しんでいただけたようです。

(健康部会)

健康な暮らしに光を!



「ぴっかり教室」へのご参加、ありがとうございました。

4月から11回にわたって開催の「ぴっかり教室」も、今年度は2月27日をもちまして終了いたしました。内容は下記の通りです。

- 4月 「介護保険制度と介護施設」
- 5月 「大人のラジオ体操」
- 6月 「気軽に相談 これからの薬局活用術」
- 7月 「音楽療法」
- 8月 「ヨガ風ストレッチ」
- 9月 「介護用品紹介」(介護の集い)
- 10月 「認知症の理解と予防」
- 11月 「脳トレと足のセルフケア」
- 12月～2月「冬の運動不足解消 3回シリーズ」

年々参加者が増え、健康についての関心が高まっていることを実感しました。

新年度も引き続き「地域包括センター若槻ホーム」と共に、皆様に役立つ、楽しい教室を開催する予定です。

内容は毎月「コミわか広場」に掲載されますので、お気軽にご参加ください。

(健康部会)



『若槻地区福祉大会』が開催されました

2月9日(土)に檀田地区センターにて、雪の舞う中、各地区の福祉活動を支えていただいている約100名が参加して、盛大に開催されました。

前半は「介護予防に役立つ歩く前の基礎運動」と題して、徳間地区の福祉推進員でもある、介護予防トレーナー清水洋さんの講演でした。体を痛めてしまう前に、フラットな(寝た)状態で正しい動かし方をするのが大切で、寝ながら足を動かす簡単な運動を動画で説明・紹介していただきました。たくさんのお年寄りと関わってこられた経験から得た知識と、「健康で長生きするためには今から準備する!」「無理せず、出来る範囲で頑張りすぎない事!」と全てに共通するような大切なポイントを教わりました。



和やかな中にも、真剣な表情のディスカッション

後半は参加者全員によるグループディスカッションを行い、和やかな雰囲気の中で、意見を出し合いました。また、模造紙での各地区の活動発表は笑顔の写真がたくさん見られ、特徴が出ていて見ごたえがありました。自然に発表紙の前で意見交換する姿に、一生懸命さが伝わってきました。

盛り沢山の内容でしたが、活動内容に寄せられた課題・意見等は今後の福祉活動に活かして参ります。

(福祉部会)