

福祉健康部会

除雪機運転講習会

12月19日(土)、若槻コミュニティセンター駐車場で小型除雪機の運転講習会を開催し、スノーバスターズ隊や区長さんなど、約20名が参加しました。

除雪機のメンテナンスを行っている渡辺商会の渡邊さんから基本操作と実技を学びました。



除雪機作業の講習



ブラッシングの講習

歯の噛み合わせが脳や体に及ぼす影響などの話のほか、実技では利き手側の歯の方が良く磨けない傾向があることなども学びました。

歯科セミナーの開催

1月27日(水)、若槻コミュニティセンターにおいて、福祉健康部会主催による歯科セミナーが開催され、33名が参加しました。

長野市保健所歯科衛生士の上原さんから「歯から始まる健康づくり」の講話とブラッシング実技を学びました。

60歳から始める認知症予防講座

2月3日(水)、若槻コミュニティセンターにおいて、認知症予防講座が開催され、42名が参加しました。

吉田保健センター 渡辺保健師さんからの講話のほか、音楽療法士室川裕子さんからは、歌いながら楽器を使うことで脳に刺激を伝える実技の指導などがありました。

合唱がうまくいくと「さすが若槻だあー」との声援がありました。



リズムに乗って信濃の国を熱唱



栄養のバランスが大事なことだよ

食と栄養講座の開催

2月12日(金)、若槻コミュニティセンターにおいて、食と栄養の講座が開催され、25名が参加しました。

長野市保健所管理栄養士 原山さんから講話をいただきました。

正しく食事を摂取することなど、血管の老化を防ぐための知識を学びました。