



健康な暮らしに光を!

ぴっかり教室(全11回)

長野市包括支援センター若槻ホーム } 共催
コミわか健康部会

●●● 知って安心これからの知恵 ●●●

◆場所 若槻コミュニティセンター ◆時間 10時～11時30分

回	日程	内容
9	12月17日(水) (三登山ホール)	認知症と転倒の予防体操 ～頭と体を同時に鍛えよう～ 社会福祉法人 博悠会 フランセーズ悠よしだ 施設長 田中 武一先生
10	1月28日(水) (大会議室)	～こうして騙される! 特殊詐欺～ 手口と予防を知ろう 長野中央署生活安全課 ※災害時の伝言ダイヤルについての説明もあります

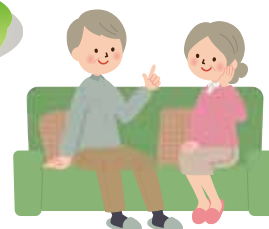
9回目は寝たぎりのきっかけになる転倒を予防しながら同時に頭も一緒に使う楽しい体操を、10回目は「自分は大丈夫」と思っていてもたまされてしまう特殊詐欺について学びます。
※教室は無料で、申し込みも不要です。また、1回のみ参加でも結構です。

報 告

第7回ぴっかり教室は、管理栄養士の的場明子さんに「寝たぎりを半分に減らす～血管を守る生活術～」をテーマにお話いただきました。

動脈硬化が引き起こす脳血管疾患は、寝たぎりの原因の約半数を占めるそうです。大切な血管を動脈硬化から守る3つのポイントを教えていただきました。

1. 毎朝、血圧を測る
血圧は、朝の値(昼より高い)を重視する。
高血圧は脳血管疾患の最大危険因子。
2. 毎朝、体重を測る
体重も重要な健康バロメーター。
肥満は血圧、血糖、コレステロールの値を悪くする。
3. 食事のはじめに10分間野菜を食べる
食べ過ぎを防ぐと共に、食物繊維の働きで動脈硬化の原因となる血糖や血中脂質濃度の上昇を抑える。血管を守る生活習慣を実践し、健康寿命延伸を目指しましょう。



健康食講習会

10月29日(水)、管理栄養士さん、保健師さんを講師にお招きし、健康食講座を開催しました。糖尿病を予防する食生活について



お話いただいた後、基本の重ね煮とそれを使った料理3品(鮭のちらし寿司、キャベツと厚揚げの塩こうじ炒め、すまし汁)の作り方を教えていただきました。野菜のうま味や甘味を引き出した重ね煮を利用することにより、砂糖を使わずに味付けができることを学びました。参加した方からは、「さっそく家で重ね煮を作って、いろいろな料理に応用してみたい」との声が聞かれました。(健康部会)

体づくりウォーキング

10月31日(金)、体づくりウォーキングを行いました。行き先の昭和の森公園は紅葉が美しく、秋の風景を楽しみながら歩いてきました。その後保健師さんにストレッチ体操を教えていただきました。毎回行っている血圧、体組成測定も好評でした。(健康部会)



コミュニティレポート13

～民生児童委員と自治会役員との打合せ～

高齢化時代を迎え、若槻団地では、民生児童委員と自治会活動の連携、協調の必要性は益々大きくなってきています。今年度3回目の打合せが11月5日(水)に開かれました。

会議では、双方の活動の中で、日頃直面している問題が出され、民生委員だけでは対処しきれない事例も多々あり、相互の話し合いや情報交換の大切さが確認され、今後の課題についても意見交換がなされました。続いて各区ごとの話し合いをし、閉会しました。次回、第4回目は平成27年2月18日に開催予定です。

(若槻団地自治会)



今年度第3回目の打合せ