



「男性の料理教室」の開催報告



今年度は6月28日と2月14日の2回、開催いたしました。

6月の「そば打ち体験」は昨年に続いての参加者も多く、腕前も上がり、そば打ちの魅力と奥深さを実感しました。

2月開催の教室では、多くの食材を使ってのボリュームたっぷりの献立でしたが、みなさん手際よく、早く出来上がりました。

塩分、糖分の摂取量をきちんと守りたい方、今後のために料理を習っておきたい方など、参加理由は様々ですが、少しでも地域の皆さんの健康と仲間づくりのお手伝いができたらと思います。

(健康部会)

《2月のメニュー》

- ナシゴレン風
コーヒー炒飯
- ツナと玉ねぎの
パン粉焼き
- 海苔と野菜の
ねばねばサラダ
- 野菜の生姜レモンスープ
- 豆腐のティラミス



「血糖値を下げる運動講座」が開催されました。

1月31日(水)吉田保健センターの保健師、市保健所理学療法士から、糖尿病についてと血糖値を下げるための運動を教えていただきました。

スポーツドリンクや缶コーヒーに入っている砂糖の量を、スティック砂糖の本数で示していただき、あまりの多さに驚きました。血糖値を上げないためには、3食規則正しく、野菜から先に食べ(サキベジ)、早食いはせず30回かむこと、血糖値を下げるためには、食後の運動と筋力アップが大切とお聞きし、日々の生活に取り入れられる簡単な運動を教えていただきました。運動は、軽そうでいて回数を重ねると結構ハードで、運動不足の身体にはこたえました。(+_+)

みなさん頑張って続けましょう。

(健康部会)

サラダパーク蚊里田市民農園追加募集のお知らせ

追加利用希望者を募集いたします。

- 申込期限 平成30年3月23日(金)
- 申込区画数 4区画
- 申込方法 コミわかグリーン俱楽部事務局(Tel.266-0034)にて先着順に受付
- 利用期間 3年間
- その他 利用開始は4月1日からです。

若槻地域福祉大会 開催

2月10日(土) 檜田地区センターにおいて、若槻地域福祉大会が開催され、各区の区長、民生委員、福祉推進員、健康委員、ボランティアグループ等、会場いっぱいの参加者を得て、盛大に開催されました。

大会前半は、社会福祉主事 三井道子さんから「手足を使った認知症予防の脳トレ・レクリエーション」の講習を受け、参加者は、持ち帰ってこれからの地区活動に活かそうと、手・足・口を動かしながら真剣に学びました。後半は、10区、3つのボランティアグループから「お茶のみサロン」の活動発表があり、参加者は各区の活動を共有化し、今後の地区活動に取り入れ活かそうと、熱心にメモを取る姿もありました。終わりに「よく頑張ったで賞」「ごくろうさまで賞」の表彰を行い、実り多い大会を終了しました。

これからも益々地域交流を深めていける様、サロン活動、はつらつ体操への参加とご協力ををお願いします。

(福祉部会)



支所発地域力向上支援金事業結果報告			
若槻東条区	区が行う屋外でのイベント等の活動を支援	・テントの購入	
檀田公民館	公民館が行う屋外でのイベント等の活動を支援	・テントの購入	
吉 区	区が行う屋外でのイベント等の活動を支援	・テントの購入	
稻田区	区が行う自主防災訓練等の活動を支援	・テントの購入	
田中区	災害時の避難・誘導等に使用する備品整備を支援	・メガホンとランタンの購入	
りんご体験広場	遊休農地を活用したリンゴの栽培技術継承等の活動を支援	・遊休農地の整備 ・苗木などの購入	