

ステップ教室

前津江教室として出野では火曜日の10:00から大野では月曜日の19:30から約90分間を使って踏み台の上り下りをするステップ運動や話しながら笑いながらのリズムで走るスロージョギングや休憩時間に行うゲームや脳トレをそれぞれの教室で月2回行っています。

また年間のうちに自分の筋肉量を計る体組成計測や口腔衛生の話や栄養指導なども講師を派遣してもらって行っています。

足や腰、お腹まわりの筋力維持は、とても大切なことです。皆さんもやってみませんか？



出野交流センターにて 口腔衛生の話を聞いています。

男の料理教室



揚げたてコロッケ!! おいしかったですよ～♪

8月26日(金)19:30～

第2講となった今回はじゃが芋コロッケをメインにさつま芋の天ぷら2種とささ身とキュウリの中華風酢の物の3品の料理を作りました。

個人的な意見ですが…さつま芋と紅生姜の天ぷら(かき揚げ)は非常に美味でしたね!!

次回は9月16日(金)です。

次回は、餃子にとんかつ。そして春雨のさっぱりサラダという内容です！それでは次回もお楽しみに♪

ジュニア倶楽部

7月16日(土)10:00～

水生生物調査の予定でしたが雨天で川が増水していたため、公民館集会室でレクレーションゲームをおこないました♪

写真の風船割りでは初めてお尻で風船を割ったという子が多く、耳をふさいでおつかなびっくり腰をおろし、なかなか風船が割れない状況で、おおいに盛り上がっていました。

8月は新型コロナ感染症の関係で実施出来ませんでしたが9月17日(土)にはドローン体験を小学校体育館でおこなう予定です。



パンと音が鳴るたび、ぎゃ!!と悲鳴が集会室に響いてました♪

幸齢者学級 認知症予防について

幸齢者学級は65歳以上の方を対象に開催しています。積極的なご参加をお待ちしています。

第3講となった幸齢者学級は全国公民館連合会と明治安田生命が共同で活動を展開するプロジェクト「地元の『公民館』元気プロジェクト(連続3回講座)」を実施しています。7月29日(金)連続講座の第1回は認知症について学びました。2025年には5人に1人、2050年には約3人に1人が認知症になるといわれています。認知症は脳の血流だけを気にしてもダメですよね。身体機能にも気を配る必要があります。身体機能の低下は認知機能の低下につながる調査結果がアメリカで出ているという話でした。身体機能の低下が見られた人はそうでない人に比ベリスクが3倍高くなるということだそうです!! 筋トレも認知症予防には必要です。そして食事。地中海料理がGOOD!ということでした。地中海料理で多く使われるオリーブオイルには脳の神経細胞を健康な状態に保ち働きを良くする効果あり、パエリアやアクアパツツアといった代表的な料理では魚介類を多く使い、その魚の油には脳の情報伝達をスムーズにする働きが。そして緑黄色野菜や果物に含まれるビタミン類やポリフェノールなどの抗酸化物質には認知症の発症リスクを下げる働きがあるということでしたね。頭を使い身体を動かし人と多く交流し楽しく継続出来る活動を行いましょうという話でした。そういうことです。公民館事業の「幸齢者学級」や「めだかの楽校」に来れば問題解決するかもですよ(^_^♪



7/29 の認知症についての学習風景です。

そして8月25日(木)に行った第2講では「思い出ノート」を実際に書いてもらいました。このノートを書くことが認知症の予防にもつながるという話でしたね。ご家庭に持ち帰った思い出ノートを各自書いてもらっていると思います。このノートは自分史でもあり、家族の為にもなるという話でしたね。継続が重要です。

次回は9月30日(金)10:00～です。さあ連続講座の最終講です。皆さん一緒に頑張りましょう！

そばうち道場

9月4日(日)10時から、そば宿かわ

せみの森島さんを招き『そばうち』を学びました。今回は、そば粉400gに小麦粉100gの二八そばで、そばうちをおこないました。

以前おこなった十割そばとの違いを前回参加された方々は感じたのではないでしょうか？皆さん黙々と、そば粉に向き合い、菊練りからへそ出しと上手にそば粉を伸ばしていました。

次回11月13日(日)は今回習ったことを自分達だけでやってみよう！ということになりました。



皆さん熱心にそして黙々とそばうちに励んでいました！

※この『そばうち道場』ですが随時募集します。そばうちを体験してみたい方！是非、公民館までご連絡ください。そばうち道具は外へ運べますので人数がそろえれば地区の集会所での開催も可能で、参加費は1,000円で5人分となります。まずは公民館までご連絡ください。