崇善いきいきクラブ

第２回「回想法を用いた認知症予防～思い出を書こう・語ろう～」を開催しました

日時：令和４年６月１０日（金）１０時～１１時３０分

回想法は、自分の過去を振り返りながら書いたり、語り合ったりするもので認知症の予防につながると注目されています。講座では、「思い出ノート」を活用して、実際に書き込みながら思い出を振り返りました。

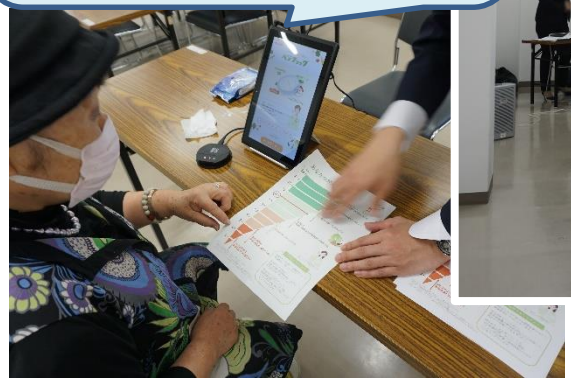
シニア学級②③は、明治安田生命と公民館ですすめる「地元の公民館元気プロジェクト」の中で開催しました。

第３回「健康づくり栄養講座～食べて健康に！～」を開催しました

日時：令和４年６月１４日（火）１３時30分～１５時

講座に参加されたみなさんは、開始前に「ベジチェック」で野菜摂取の充足度を測定しました。測定結果に「もう少し意識して野菜を食べるようにしなきゃ!」などの声が聞かれました。講座では、健康のために必要な栄養素のことなどを学び、バランスのよいメニューの紹介もありました。先生からは「少しの意識で変わります」とのお話がありました。健康的な生活を長く続けていきたいですね!

ベジチェックは、皮膚のカロテノイド量を測定することで野菜摂取の充足度・野菜摂取量の推定値を表示するものです。カゴメ（株）の取り組みです。



参加者のみなさん、明治安田生命のみなさん
ありがとうございました。