

前段通信

前段談話室
N059 (2月号)

一月のイベント

1月13日 味の素料理教室



減塩メニューでの料理教室、皆さんも料理に使っている材料ですが、調味料の組み合わせによりうす味を感じることなくおいしく頂きました(^o^)

1月26日健康相談予防疫

●その1 寝ながら自転車こぎ

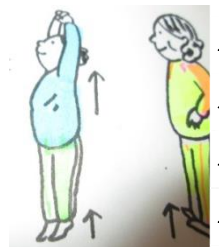


両手をおしりにそえて腰を固定し
20回繰り返しましょう・

●その2 バンザイかかと上げ

かかととつま先の上げ下げを20回繰り返しましょう。(胸を張るように伸びる)
イスなどにつかまってもいいそうです。

※口腔ケアに参加して歯医者さんの指導を受け自分に合う歯ブラシを選んで
いつまでも健康な歯を保ちましょう。



1月27日 いわて生協ふれあいサロン

芋もちを丸めて湯であげ、好みのスープに入れたり、またフライパンで軽く焦げ目をつけて食べる方法等教えていただきました。
どれも手軽でおいしかったです。
その後は頭の体操で大笑いをしながらのひとときでした。



○ つまづき転倒の防止 (雪道の歩き方)

(1) 小さな歩幅で歩く (2) 足の裏全体をつけて歩く (3) 急がず焦らず余裕をもって歩く

※ ワンポイントアドバイス 歩きはじめと、歩く速さを変える時には、要注意。

2月イベント予定表

6日(月)	ストレッチ体操	川上さん	9:30~10:30
13日(月)	健康相談(口腔ケア)	予防医学協会	11:00~12:00
16日(木)	楽しく体操	地域包括支援センター	13:30~15:00
20日(月)	ストレッチ体操	川上さん	9:30~10:30
21日(火)	ふれあい教室	岩手県レクリエーション協会	10:30~12:00
24日(金)	ふれあいサロン	いわて生協	13:00~15:00