

## 元気づくりセミナー を開催しました

9月23日(金) 元気づくりセミナーの第4回目の講座を行いました。今回は「一生の健康は食にあり」と題して、東城支所市民生活室栄養士の松浦愛悠美<sup>あゆみ</sup>さんの指導で楽しく簡単に出来る料理を教わりました。その中にはマヨネーズを使わないマヨネーズ風のポテトサラダ等もありました。

作る前に「血管・減塩」についての講義を約1時間受けました。講義の内容は、日本人の死因の4分の1は心臓病や脳卒中など血管の異常が原因であると言われ、異常に至る原因は、動脈硬化・高血圧・高血糖等生活習慣病に起因する所が大きく、特に塩分の摂取量が大きく影響している事を教わりました。普段から塩分の摂取量には気を使いたいものです。



## 健康体操 を行いました

9月27日(火) 女性部(藤井智津子部長)と女性大学(小林千佐子代表)共催で健康体操を開催されました。

当日の講師は清水あつ子さんで、肩・腰・膝・足など日常生活に必要な部位の基本的なケアの仕方を教えてもらいました。皆さん講師の清水さんをよくご存じの事もあり、和気あいあいの中にも的確な指導で、1時間30分にもかかわらず体が軽くなったという方もいらっしゃいました。教わった事は自分の健康維持のために続けることが必要だろうと思います、そしていつまでも元気で生活したいものです。



## 東城地区総合体育大会が行われます

恒例の東城地区総合体育大会が今年も下記日程で行われます。八幡チームも全ての競技に出場します、忙しい時期ではありますが、多くの皆様に応援していただくと選手皆さんも力が入ると思いますのでよろしくお願い致します。

記

日時 10月9日(日) 8:30~  
会場 東城中央運動公園  
東城中学校  
競技種目 ソフトバレーボール(男・女)  
ソフトテニス・ソフトボール  
グラウンドゴルフ  
大縄跳び・地区対抗リレー



昨年の様子

## 今月のデイホームの様子です

今月のデイホームは、森・川鳥両会場とも午前中は音楽療法でした。児玉誠次さんの指導で楽しく心身共に少し元気になったのではないのでしょうか。

昼食をはさんで午後はおやつ(たこ焼き)作りに挑戦していただきました。普段家庭ではあまり作られる機会がないようで、最初は慣れない手つきで焼いておられましたが、2回、3回と重ねるごとに手際よくきれいなボール型に焼けていました。スタッフの皆さんも材料を刻んだり、小麦粉を溶いたり大変ご苦労様でした。

作られたたこ焼きのお味は美味しかったようです。そして川鳥会場ではスタッフが男性ばかりでしたが参加者からは、男ばかりもええもんじゃねとの声も聞かれました。



## 園児と高齢者のふれあい交流会を開催しました

9月16日(金) NPO法人やわた創生プロジェクトと八幡保育所、振興区の共催事業として、園児と園児の祖父母、地域のお年寄りの交流会を今年度初めて行いました。神石高原町のティアガルテン(旧仙養ヶ原)に出かけて、ピザ作り体験やゲームなどをして楽しみました。



### ご厚志のお知らせ

中村 八重子様から 見舞返しとして 八幡自治振興区保田支部へ 金一封  
誠にありがとうございました。