

ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろいろなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう！

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…11月19日(木) 13:00~14:00

場所…生き生きセンター

テーマ…良い姿勢を意識しよう！

～下半身のストレッチ中心～

内容…健康チェック（血圧測定）、ストレッチ、筋力トレーニング

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭タオル、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

食が変わると未来が変わる！栄養教室

食事がそのまま血液となっていることを知っていますか。血液は食事によって変わります。血液を変えるためのコツを学んでピカピカ・サラサラの血液になりましょう。

簡単にできる食事を作ります。料理初心者・男性大歓迎です。健診の結果で血糖が気になる方は、ぜひこの機会にご参加ください。

日時…11月27日(金) 10:00~13:00

場所…保健センター五所川原

内容…調理実習・試食・市栄養士のお話「糖質で変わる血液」

持ち物…筆記用具、ごはん茶碗、エプロン、三角巾、お持ちの方は健康手帳と直近の健診結果

参加費…無料

定員…先着20名

申込み

11月20日(金)までに電話にてお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2368

私たち保健協力員です 学習した内容を地域の方に広めています

7月20日、オルテンシアで行われた「ごしょがわ健康フォーラム」にて健康づくり宣言を行い、健やかなまちづくりに向けた健康づくりを誓いました。

私たちは、保健協力員として引き続き健康づくりを実践する市民が増えるよう、健康づくりの輪を広げていくため力を合わせて活動していきます。

保健師・栄養士を講師として地域活動を行いましたので、一部を紹介します。

血管年齢測定 五所川原地区 若葉町内会

9月8日、保健師を講師に「血管を元気に保ちましょう」をテーマとする学習会を開催しました。

学習会には、町内から12名の方にご参加いただき、血管を若々しく保つポイントを学習したほか、血管年齢測定、血圧測定を実施しました。判定結果は、実年齢とほぼ同じになりましたが、血管を若々しく保つには、バランスのとれた食事、運動の習慣、ストレス解消が必要で、喫煙や過度の飲酒は血管を老化させます。脳卒中、心臓病、認知症、中高年の突然死等の多くは血管の老化が原因です。

高齢で1人暮らしの方も増えてきましたが、今後も交流の場をもちながら、元気に生活していきたいと、皆さんで話し合いました。次回は、手軽にできる運動、レクダンスを実施します。

野菜を上手に食べる工夫 金木地区 昭和町・山道町・美晴町

9月11日、栄養士を講師に、「減塩」「野菜を多く食べる」をテーマとする料理教室を開催しました。

料理教室には、金木地区の7名にご参加いただき、なす、人参、きゅうりを使った料理3品を作りました。

野菜を上手に食べることは、健康づくりのポイントです。野菜1日350g以上（両手いっぱい）を毎食摂ること／塩分は1日男性8g・女性7g・高血圧の方は6g以下／油は1日大さじ1杯がその目安です。

今回は、野菜を上手に食べる方法として、野菜を千切りにし、レンジで加熱する「ストック野菜」の具体的な活用方法を参加した皆さんに知っていただきました。

皆さんも毎日「あと1皿の野菜」を心がけ、野菜を食べる工夫をしてみましょう。

▶皆さんの町内でも、健康学習を実施してみませんか

ご希望があれば、町内の保健協力員や健康推進課までご相談ください。 問…健康推進課 内線2367