

い

こ

い

## 通信 第26号

### 沖シニアクラブ活動中

沖シニアクラブは、月に1回の定例会で情報交換やお茶のみ話で笑いの華が咲きます。ここ数年で会員は減少していますが活動はしっかりと長〜く続いています。

毎年恒例の奉仕活動では、南部老人憩いの家の周辺を清掃してくれています。暑い日の草取りや秋の枯れ葉には苦戦していますが、そこはベテランのみなさん。汗を流して力を合わせてきれいさっぱりとなります。感謝

♡ 感謝です。

そしてなんといっても定例会後のお得意の「カラオケ」でよく食べ？よく歌い交流を深めています。



最高齢者の林さんはもうすぐ100歳！もちろん奉仕作業もカラオケも参加しています。みなさんで励まし合って支え合って活動を続けています。

## 【健康寿命を延ばそう】

1月23日(木)「食と健康講座」を開催しました。講師は八街市保健推進員のみなさんです。

まずは、身体と気持ちをほぐすためにストレッチとリズム体操でリラックス。



続く講座では、健康寿命を延ばすための重要な栄養素や調理の工夫を学び、「10食品群シート」の活用方法を知りました。「これで足りない食品が分かるので



参考になるわ」「ちょっとした工夫でバランス良くなるのね」などの感想がありました。

「バランスの良い栄養と適度な運動を」



## ポリ袋クッキング

震災を忘れない  
災害時に役立つ便利な調理方法

と き: 3月27日(木) 10:00~  
と ころ: 南部老人憩いの家  
対 象 者: 市内60歳以上の方先着10名  
講 師: 保健推進員のみなさん  
内 容: ①ポリ袋クッキングのデモン  
トレーションと試食  
②防災に役立つ非常食の講話  
参加費: おひとりさま300円  
申込み: 3月5日(水) 午前9時から  
お電話または来所にて受付ます

申込先: 南部老人憩いの家  
電話043-445-2976