

粟生町地域福祉委員会 だより

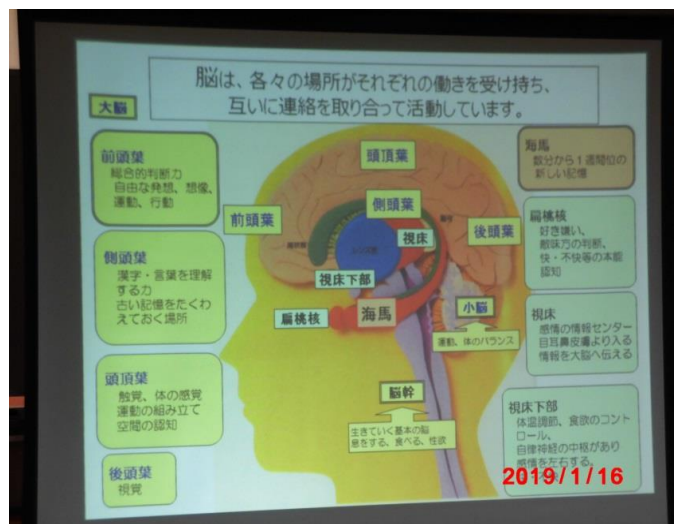
2019-01-No.40号

可愛い《新年の飾り》を作り、新しい年を迎えます

12月19日(水)、粟生コミュニティセンターに於いて12月度の『いきいきサロン』が開催されました。12月は講師；太田加代子さんの指導の下、新しい年を迎えるのにふさわしい折り紙による《新年の飾り》を作りました。色とりどりの折り紙を使い、“これは難しいわ”“あんだ、ここどうするげん”と言いながら、真剣に、そして和気あいあいと、まさに皆さんいきいきと製作に励んでいました。終わった後はお茶を飲み、お菓子を食べながら[よもやま話]に花を咲かせていました。



身体の健康、頭（脳）の健康、心の健康、全部大事ですよ！



1月16日(水)、新年1月度の「いきいきサロン」が粟生コミュニティセンターで開催されました。内容は粟生町健康づくり推進員との共催で、講師の市健康推進課主査の秦千佳さんから【健康診断の結果から始める健康づくり】の話をして頂きました。脳内の認知症になる部位の話聞き、認知症にならないためにどうしたら良いのか。健康診断結果表の肥満指数「BMI」糖尿係数「HbA1c」「中性脂肪」等々の読み方と注意点についての説明がされました。“健康には注意せんなんなあ”