

白石地区

介護予防センターは市の委託事業です



予防かわら版



発行:介護予防センター白石中央 のぐち/やまもと 2024年1月
本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内 ☎864-5535

“人と会う、人とのつながり”は…

北海道神宮 よりそい土鈴

皆さま、年末年始はどのように過ごしましたか?久しぶりに帰省したご家族と過ご方も多いのではないのでしょうか。

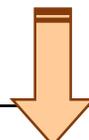
ここ数年間で、私たちにとって「人と会うこと」「人とのつながり」が、心や体に大きな影響をあたえることがわかりましたね。

今年も予防センターは「人の集まり」をサポートしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



2月、3月のスコヤカセミナー

会場	日時	講座	備考
共栄福社会館 平和通7丁目南1-15	2/20(火) 午前 10:00 ~11:30	認知症の人が見ている世界を体験しよう 「認知症の世界 VR体験会」 協力 SOMPOひまわり生命 共催 サロンゆうゆう	25人 参加無料 要申込み
	3/12(火) 午後 13:30 ~ 15:00	寝ているとき、カラダと脳で起こること 「睡眠とストレス」 協力 ヤクルト株式会社	参加無料 要申込み
白石駅前会館 平和通2丁目北3-61	2/16(金) 午前 10:30 ~ 12:00	カラダからのお便り気づいてますか? 「健康と腸の関係」 協力 ヤクルト株式会社	参加無料 要申込み
	3/22(金) 午前 10:30 ~ 12:00	寝ているとき、カラダと脳で起こること 「睡眠とストレス」 協力 ヤクルト株式会社	



ここに電話してね

申込み先 ☎011-864-5535

介護予防センター白石中央 のぐち/やまもと



「カラダほぐし健康教室」



写真は、バックブリッジする様子

12月、共栄福祉会館と白石駅前会館で開催した「カラダ健康教室」。

講師は訪問看護リハビリテーション白ゆりの理学療法士さんです。

今回は特に下半身の体の使い方に焦点を当て、教えていただきました。次は肩まわりをお願いしています。

「血流講座」



血流講座の様子

花王さんの協力のもと、「血流講座」と「年越し前のお掃除講座」を開催しました。お掃除講座では、最初に「3年使ってないものは捨てましょう！」と、断捨離の話からはじまりました。普段あまりやらないレンジフードや窓掃除の仕方から、効率的な掃除方法や使用する薬品の使い方まで教えていただきました。

ジンジャーミルクティー

かぜのひきはじめに！



材料(2人分)
ショウガ1かけ
紅茶9g(ティースプーン山盛り3杯)
水100ml
牛乳200ml
コンデンスミルク大さじ2
シナモンスティック(お好み)

作り方

- 1.ショウガをすりおろし、絞り汁を紅茶の葉、水とともに火にかける。フツフツと沸いてきてから1分ほど煮出し、牛乳を加えて沸騰する直前で火を止める。
- 2.カップにコンデンスミルクを入れ、(1)を茶こしでこしながら注ぐ。

★お好みでシナモンスティックをそえる。

※引用：一般社団法人 Jミルク 乳和食レシピより



頭の若返り体操

下から「あ」と「8」と「#」が3つずつあります。探してみよう。

