



2022年  
11月号



そろそろ霜が降ります。しっかり防寒対策をしましょう。

**健康づくり講座を開催しました！ 11月1日、15日**

## ＜運動サポート部会＞

11月開催の健康づくり講座のアンケートから、参加者の声をお届けします。

今回のテーマ「代謝アップで老化をストップ」で50代から80代までの参加をいただきました。

Q 運動後に変化がありましたか？……

⇒ 体が軽くなった 気分がすっきりした。体調が良くなった。

続けて運動しなければと思った。

その他：家でも動く機会を持てた。体重が少し減った。筋力も少しついてきたと感じる。

Q どの内容が良かったですか。

ストレッチ、タオル体操、リズム体操、筋トレ、脳トレ などを行いました。

・説明がわかりやすくよかった。 ・気分転換になった

・今回の講座もいろいろな動きを取り入れ、楽しみながらできてとても良い。

・スタッフのげんきが私の気持ちまで元気にしてくれた。 ・笑顔がもらえた。

・参加するようになって自分の姿勢を意識するようになった。 ・元気をもらえた。

- ・日々の動作を意識するだけで変わってきていると感じた。
- ・げんき館の和式トイレで立ち上がれてうれしかった。有難い。
- ・特に「タオル体操」は即効性があり、肩、肩甲骨周りが柔らかくなり軽くなった。
- ・股関節体操にもっと時間を使ってほしい。
- ・先生方の元気パワーに感謝、また頑張れませう。

「代謝アップで老化をストップ」テーマの代謝はよく耳にしますが、実際日常で意識することが難しいので今回は、代謝に必要な呼吸法を意識したリズム体操や筋トレを取り入れてみました。老化と呼吸のメカニズムは難しいですが息を吐く事を集中してもらいリズム運動や筋トレを日常に取り入れてもらえるような簡単なプログラムと脳トレを楽しんでもらいました。

## 11/25(金)地域ふれあい健康教室を開催しました。

### < 栄養サポート部会 > & < 運動サポート部会 >

30代から70代後半の方まで広範囲の年齢の方が参加されました。

1 運動について（運動の必要性、柔軟（ストレッチ）、有酸素運動、筋力トレーニング）よく理解していただけた。

- みんなで行う体操は時間を短く感じ楽しかった。
- テンポが速い・少し長かった。との意見もありました。

2 調理実習では、プルコギ、もずくスープ、キノコのキムチマリネ、なめらか小豆寒天の4種類をつくりました。

3 運動、食事、全体を通しては

- ・調理実習の講座が沢山あるといいです。
- ・スタッフの皆さんの準備大変だったと思います。ご苦労様です。
- ・運動と調理がセットになっていてとても良かった。
- ・時短で何種類も作れてよかったとの意見をいただきました。

