

七飯老大ニュース

2024. 9. 20 発行:七飯老人大学事務局

第15回講座「食事と健康」(9/19)



ななえ新病院栄養科主任で管理栄養士の秋元美里衣氏を講師に、「食べる」ということを中心に「健康維持に大切なこと」についてお話していただきました。この中で、「バランスのいい食事って何を参考にしたらいいの？」の疑問に、「食事バランスガイド」に基づいて詳しく説明していただきました。

また、多くの方が関心を持っているサプリメントや健康食品についても事例を紹介しながら解説していただきました。以下は、受講者の声です。

- とても参考になりました。薬とサプリメントの飲み合わせに注意したい。
- 食事前の「パタカラ」口の体操を実行していきます。だんだん、むせたり、飲み込みが悪くなってきたので大変参考になりました。
- 日頃気にはしていても、調べるところまではしないでしたので、分かりやすい話や資料で良かった。
- 自分は身体にリスクを持っているので、食事と健康には関心があります。日々の食事は奥様との共同で、なかなか変えられないので、不足している物を補った方がいいかな？
- 楽しんでおいしく食べています。これでも良いですヨネ！

第14回講座「ななえローレンピック2024」(9/12)

町老人クラブ連合会が主催する行事です。七飯老人大学の講座でもあります。

スポーツセンターに約160人の参加者が一堂に会し、和気あいあいの雰囲気の中、6種目のゲームを楽しみました。今回は、得点集計の待ち時間を利用して、生演奏と生歌で輪踊りも行われ、とっても賑やかでした、

ゲームの成績はどうあれ、多くの方が体を動かし声を出し、半日ですが楽しい時間を過ごすことができましたようです。参加されたみなさんお疲れさまでした。

参加者の声です。

- 久々に、各地域の皆様とお会いすることができ良かったです。
- 適度なゲームで楽しくやれました。点数化するのも、やる気を引き出していると思う。
- 初めての参加でしたが、たくさんの方の参加でびっくりしました。結果は、自分の予想に反して良くなかったので残念！でも楽しかった。ローレン！ローレン！ローハイド！気分です。

七飯老大、講座前の「朝の活動」



七飯老大では、講座の前にウォーミングアップとして、ストレッチと脳トレを行っています。脳トレは音読です。題材は「雨にも負けず」で、声を出して、できるだけ速く読むことに重点を置いています。みなさん慣れてきたので、少し変化をつけて、今回は「一斉読み」をしました。次回は「リレー読み」に挑戦します。

また、「朝の歌」も定番になっています。今では写真のように、伴奏はハーモニカ、フルート、ウクレレ、カホンの生演奏です。今は秋の歌「もみじ」を歌い講座が始まります。

