

第二回 府中市老人大学北部教室



梅雨明けまじかの熱い日が続く中、7月11日に老人大学北部教室を開催しました。(株)明治の広島オフィス食育担当加藤美穂さんによるリモート講演でした。

演題 『カラダは食べた物からできている』

平均寿命 男性 82歳
女性 87歳

人生100年時代を元気に過ごすためには、丈夫な骨と筋肉が必要です。

丈夫な骨と筋肉をつくるためには、バランスの良い食事を口から食べること、そして運動をすることが大切ですと説かれました。

65歳以上からは介護予防のために栄養をしっかり摂り、適度な運動することで、認知症予防や身体能力の低下予防になりますと言われました。

そして丈夫な骨と筋肉をつくるには、カルシウム・タンパク質の摂取と運動、日光浴をすることを心掛けましょうと説かれました。

講演に続いて、受講生は、同社特約店の方に骨密度測定と健康チェックをして頂きました。最後に平谷組老人会の小早川弦美会長による御礼のことばがあり、受講生には「元気にいられるようによく食べて適度の運動しましょう。」とまとめられました。



令和6年度 第三回府中市老人大学北部教室 開催予定

9月12日 (木) 午前10:00分~11:00分

演題 『ストレッチポールを使用したストレッチ』

※ 動きやすい服装と靴とタオル、飲み物を持参ください。

協和元気センターのコミュニティキッチン

7月19日(金)に協和公民館の多目的ホールにて、ディスコンゲームを楽しみました。ディスコンゲームはポッチャとよく似た競技ですがポッチャと違い、赤青の円盤状のディスク6枚を投げて競うものです。

なかなか思うように投げられません「わ～」と歓声があがります。

楽しい時間は早く終わりますね。隣りの調理室では、早くから食事の準備をしてくれています。

ゲームの後には、皆さんと一緒にそうめんと惣菜をいただきました。

次回は、8月23日(金)
午前10時~11時30分



2024年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 可燃	3
4	5	6 可燃	7 プラ	8 埋立	可燃	10
11	12	可燃	14 プラ	15 ペットボトル	可燃	17
18	19	可燃	21 プラ	22 資源	可燃	24
25	26	可燃	28 プラ	29	可燃	31

救急救命講習会



協和地区社会福祉協議会による救急救命講習会が7月6日（土）18時～行われました。

福山地区消防士さんの指導のもと、AEDの使い方を教えていただき、3人組で交代で役割を変えて多くの方が実習できるよう、時間をとって指導して頂きました。

その他に、熱中症対策の対処方法や蜂に刺された時の対処等も教えて下さいました。

スマホ教室

8月10日（土） 11時00分～12時00分 キャッシュレスについて

8月24日（土） 11時00分～12時00分 災害対策

陶芸教室 8月23日（金）

午前9時00分～12時00分

巡回診療

8月9日（金）

午前9時30分

～11時30分

休講のお知らせ

- ・すこやかルーム 8月
- ・すずらの会 8月
- ・パン作り教室 男子、女子 8月