

後期講座 よかよか塾

「睡眠と健康のお話」

11月30日(水)・12月7日(水) 参加者 29名

講師 明治安田生命 藤田 善弘氏

2週に渡って、睡眠と健康についてのお話を聴きました。質の良い睡眠を取るためのコツや睡眠が与える身体への影響について学びました。また、体内にどれくらい野菜が摂取できているか(推定野菜摂取量)をチェックできる「ベジチェック」や血管の年齢が分かる「血管年齢測定」の測定体験もありました。健康について知る良い機会となりました。



「消化器がんのお話」

12月21日(水) 参加者 24名

講師 小倉記念病院 消化器内科部長 中嶋 哲也氏

第3回の「よかよか塾」は小倉記念病院消化器内科部長の中嶋哲也先生に「消化器がんのお話」をしていただきました。日本人の死亡原因のトップである癌の中でも大腸がん、胃がん、すい臓がんといった「消化器がん」は、検査や治療の方法が徐々に進化していて、いろいろな方法があり、多くの情報の中から自分に合った方法を医師とよく相談することが大切だというお話でした。



門松づくり

12月17日(土)

地域の有志のみなさんが今年も門松づくりをしてくださいました。雪の舞うなか、本当にありがとうございました。センターの入口に立派な門松が飾られていますので、ぜひ皆さんご覧ください。

ありがとうございました



高見まちづくり協議会主催

夜間パトロール

12月2日(金) 参加者 16名

12月16日(金) 参加者 37名



高見・昭和・八王子方面に分かれてパトロールを行いました。寒い中、皆さまのご協力、感謝いたします。毎月第1、第3金曜日に開催しています。安心安全な校区づくりのため、ご協力をお願いいたします。皆さまのご参加をお待ちしています。

高見まちづくり協議会 主催

ドリームキッズ MIX. DROP!?

クリスマスステージ

12月17日(土) 参加者31名

今年も高見まちづくり協議会主催の「高見ドリームキッズ」によるクリスマスステージが開催されました。会場の設営や飾りつけも子どもたちが行い、クリスマスムード満載の会場で日頃のレッスンの成果を披露しました。毎週月曜日に高見市民センターでレッスンしています。興味のある方はぜひ見学に来てください！



たかみんひよこネットだより

親子にこにこタイム ~ミニクリスマス会~

12月15日(木) 参加者 親子 5組

読み聞かせグループ「さくら」さんによる毎年恒例の「ミニクリスマス会」。クリスマスの飾りつけがされたお部屋で絵本の読み聞かせがありました。その後、クリスマスソングとともにサンタクロースが登場し、一人ひとりにプレゼントを手渡ししていただきました。サンタクロースの登場に皆さん驚きながらも、ひと足早いクリスマスを楽しみました。



わくわくキッズタイム

味噌づくり

12月10日(土) 参加者 14名

講師 味噌づくり講師 入江優子氏

今年も入江先生に来ていただき、味噌づくりを行いました。味噌の効果や保存方法等のお話を聞いてから、味噌づくりに取りかかりました。大豆を茹でて、ミンサーで潰して、麴、塩と混ぜました。味噌を丸めて、空気を抜きながら容器に詰めて、3ヶ月ほど発酵させて完成！食べられる日が待ち遠しいですね♪



シリコン粘土・クリアファイル飛行機

12月17日(土) 参加者 9名 講師 西部ガス

コロナウィルスのため、延期になっていた工作を行いました。西部ガスの方にきていただき、「シリコン粘土」と「クリアファイル飛行機」を作りました。シリコン粘土は、混ぜ合わせて色々な色を作り、成型してオーブンで焼き、完成。クリアファイル飛行機は、羽の部分にクリアファイルを作り、割りばしで作った軸に貼り付けます。ゴムの力で飛ばすのですが、コツが要り、なかなか難しかったです。皆、久しぶりの工作を楽しんでいました。



高見健康づくり推進員の会

元気でハツラツ健康アップ教室

12月8日(水) 参加者 20名

年末恒例工作教室。今年はしめ飾り。同じ材料でも出来るのは個性豊かなしめ飾り。素敵なお正月が迎えられることと思います。その後の脳トレ体操も笑い声があふれ、脳も身体もリフレッシュできました。



たかみんウォーキング

12月3日(土) 参加者 7名

今月はバスに乗って河内貯水池を歩きました。「20年ぶりくらいよ」という参加者の方もいたり、昔はこうだったという話も弾みながら、紅葉は終わっていましたが、楽しい時間を過ごしました。(健康づくり推進員の会 小畑 紀子氏)

