

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。

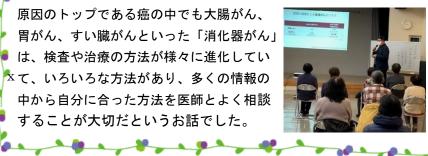


「消化器がんのお話」

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様々に進化してい 🕏 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。









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。





















高見まちづくり協議会主催

12月2日(金) 参加者 16名 12月16日(金) 参加者 37名



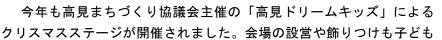
高見・昭和・八王子方面に分かれてパトロールを行いました。 寒い中、皆さまのご協力、感謝いたします。毎月第1、第3金曜日に開 催しています。安心安全な校区づくりのため、ご協力をお願いいたしま す。皆さまのご参加をお待ちしています。

高見まちづくり協議会 主催



ベノームキッズ MIX. DROP!?』ょい

12月17日(土) 参加者31名



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



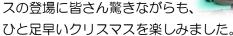
たかみんひよこネットだより

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









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、麹、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♪







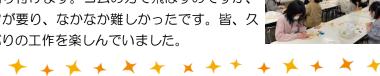
シリコン粘土・クリアファイル飛行機

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。西部ガスの方に来ていただ →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 ▲をクリアファイルで作り、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

示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 上が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。





ミ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。



