



## 後期講座「よかよか塾」 「チーズを知りチーズに親しむ」

講師:(株)明治 管理栄養士 平山愛友 氏

11月26日(水) 参加者 30名



株式会社明治の管理栄養士平山氏をお迎えして、第2回目のよかよか塾は「チーズを知りチーズを親しむ」をテーマに学びました。

近年の健康ブームで消費量が伸びているチーズの起源から作り方、種類、栄養について、そしてチーズを楽しむ調理法やワイン、飲み物について学び、最後にチーズを作る酪農家さん達の近年の現状などについて教えて頂き、改めてチーズの魅力を知ることができました。



### 「血管を若く保つには」

講師:社会医療法人 製鉄記念八幡病院

顧問 土橋卓也 氏



12月3日(水) 参加者 40名

第3回目は製鉄記念八幡病院顧問 土橋卓也先生によるお話でした。現代人は食塩の取りすぎが問題になっており、さまざまな病気の引き金になる事を具体的な数字をあげてお話し頂きました。血管を若く保つ秘訣は「ナトリウム制限」(1日6g未満)、「カリウムを積極的に摂る」(野菜や果物など)等、私たちが実際にできる工夫を教えていただきました。



### 「ひまわり太極拳」

講師:認定指導員 奥良子 氏



12月17日(水) 参加者 20名

今年度最後のよかよか塾は北九州市オリジナルの介護予防体操「ひまわりタイチー」をひまわり太極拳認定指導員 奥良子氏をお迎えして開催しました。丁寧にご指導いただき、始めはぎこちない動きでしたが、2時間経つ頃にはみなさん上手にできるようになりました。今年度の「よかよか塾」は全ての講座の開催を終了いたしました。たくさんの方に参加していただき、皆様と一緒に学ぶことができて有意義な時間を過ごすことができました。来年度も魅力ある講座を開催致しますので皆様どうぞご参加ください。



### 発酵料理講座

講師:ナチュラルフードコーディネーター 入江優子 氏

12月1日(月) 参加者 13名 12月15日(月) 参加者 13名

入江優子先生を招いて、塩麹やコンソメ麹の作り方と活用レシピを学び、参加者同士が交流しながら調理実習と食事を楽しみました。添加物に配慮した調味料選びの大切さや、

麹が持つうまみを引き出す力についても理解を深める機会となりました。



### ふれあい昼食交流会

12月19日(金) 参加者 43名



今月は「高見女声コーラス」の皆さんにご出演いただき、ステキな歌声を聴かせていただきました。ヘルスマイトさんからのXmasプレゼントやじゃんけん大会で楽しいひとときを過ごしました。

来月は栄養士さんによる「元気もりもり教室」です。



## わくわくキッズタイム

### 「ウォークラリー」

共催:高見まちづくり協議会



11月22日(土) 参加者 15名 ボランティア 7名

今年度4回目のわくわくキッズタイムは「ウォーカリー」でした。秋晴れの空の下、絶好のウォーカリー日和でした。今年は美術館の森の中も通る、近いけれど普段はあまり通らないコースでした。子どもたちは悪戦苦闘しながら、チェックポイントを探し、クイズの答えを考えていました。今年は坂が多いコースの中、元気いっぱいの子どもたちを見守り、付き添ってくださいましたボランティアのみなさま、ありがとうございました。



### 「親子で味噌づくり」

講師:味噌づくり講師 入江優子 氏

12月13日(土) 参加者 親子7組



今年度5回目のわくわくキッズタイムは「親子で味噌づくり」でした。講師の入江先生からお味噌の作り方や効用を丁寧に教えていただき、「お味噌ってこうやってつくるんだ!」と驚いていました。また市販のお味噌と手作りのお味噌の違いを聞き、子どもたちも色々と疑問がわいたらしく、先生に質問していました。帰りには一生懸命、保護者の方と作ったお味噌を大事そうに抱えて帰っていました。



### 親子にこにこタイム

#### 「ミニクリスマス会」



12月18日(木) 参加者 親子 12組

毎年大人気の子育てサポート「さくらさん」によるミニクリスマス会が行われました。毎年、何ヵ月も前から準備に練習を重ねて開催されるクリスマス会は趣向を凝らした仕掛け絵本や、読み聞かせがあり、子どもたちから沢山の笑顔が見られました。最後に白いひげのサンタさんも登場し、子どもたちにプレゼントをくれたり、一緒に記念撮影をして楽しい時間を過ごしました。



### 健康づくり推進員だより

#### 「たかみんウォーキング」



12月6日(土) 参加者 7名

センターから板櫃川の遊歩道に降りて遡り、四条橋袂の長崎街道の案内板、三条町会内の国境石から長崎街道を通り、高炉台公園手前のパン屋さんで買い物。公園内では展望台からの眺望を楽しみました。



### 「元気でハツラツ健康アップ教室」

12月10日(水) 参加者 33名



今月は年に一度の体力測定。身体の柔軟や握力、バランスや歩く速度を測定します。毎年行うことで自分の健康度、苦手なところが分かります。体力測定の後は「カリウムチェック」高血圧予防に減塩は大切だけど、減塩も限度がある。減塩と同時に摂取した塩分を輩出するためのカリウム摂取も大事。詳しいことはセンター階段のPOPにチラシを掲示しています。センター来館時にのぞいてみてください。



高見健康づくり推進員 小畠紀子