生涯学習市民講座

*** なかいさくらカレッジ

9月11日(木)新小倉病院リハビリテーション部 理学療法士 緒方 優斗先生と、作業療法士 柳 誠先生にお越しいただき、 「骨粗しょう症について」の講座を行いました。

一度出来上がった骨ですが、実は古くなり劣化した骨はメンテ ナンスされ、新しい骨へと生まれ変わっています。

この、骨吸収(骨を壊す働き)と骨形成(骨を作る働き)のバラ ンスが悪くなって、骨吸収が進み、骨がスカスカな状態になり、 強度が低下して骨折しやすくなる病気が骨粗しょう症とのこと。 「沈黙の病気」とも呼ばれ自覚症状が少ないため、骨密度検査 など、定期的に受けたほうがいいそうです。

カルシウムやビタミンDを多く含んだバランスのとれた食事と、 骨に適度な負荷をかける運動(ウォーキング・スクワットなど)で 骨強度をあげて、骨粗しょう症を予防しましょう! ちなみに・・・

緒方先生一押しのビタミン D 食材はキクラゲだそうです♪ カルシウムを多く含む小松菜と一緒に炒めてみてはどうですか?







敬老会

ご長寿 おめでとうございます

9月21日(日)、中井校区の敬老会が中井小学校体育館で 開催されました。

校区の敬老会対象者は527名、そのうち90歳以上は56名 で、光沢寺中井幼稚園園児の皆さん、中井小学校児童の皆さん からの心のこもった贈り物がとても喜ばれたようです。





ウィッシュ・フォー・ピースさんのバンド演奏もあり、最後には "あの素晴らしい愛をもう一度"を会場の皆さんで歌いました。 参加された方々の笑顔に会の運営に携われた多くの地域の

皆さんも、疲れが吹き飛んだのではないでしょうか。

準備や片付けなど、本当にお疲れ様でした。

初の卓球交流会開催!



中井市民センタークラブ協議会、今年度の新会長藤村孝夫 さんの発案で、センター登録の卓球クラブ3団体による、初の 交流会が8月30日(土)に行われました。

10代から80代まで幅広い年齢層の参加者で、シングルス やダブルスの試合を行い、時にはゆる~く、時には真剣勝負! 会場は大いに盛り上がりました。







最後のシングルス決勝戦は、19歳 VS 人生の大先輩による フルセットの熱戦となり、「テレビの試合みたい!」との声も。

わずかな差で先輩選手が優勝を勝ち取り、藤村会長が用 意された優勝賞品を手にされました。

勝ち負けよりも、同じ趣味を持つ皆さんがつながった楽しさ で、会場は終始、和やかな笑顔に包まれました。

文化祭にて当日の写真を展示予定ですので、お楽しみに!

大人もこどももリフレッシュ!

9月13日(土)に親子ストレッチ講座が 行われました。

センター登録クラブ、バンビさんの 講師、本田まき先生の手ほどきで、猛暑の 間にかたまってしまった身体を少しずつ 伸ばしてほぐしてリセット!

ⅠⅠ名の参加者からは、イタ~イ!でも キモチイイ~の声も。

皆さん、リフレッシュできたでしょうか?





献血のお願い 400ml にご協力を!

日時: 10月14日(火)9:30~16:30

場 所:中井小学校(受付:体育館)

年 齢: 男性(17歳~69歳) 女性(18歳~69歳)

体 重: 男女とも 50kg 以上

◇献血カードをお持ちの方はご持参ください。 主催 中井校区社会福祉協議会





●● 図書ボランティア(チェリーブロッサム)

9月19日(金)のチェリーブロッサムは、ブッカー貼りを行いま した。慣れない作業に四苦八苦しましたが、何とかきれいに完成 することが出来ました。

そのあとは、お茶を飲みながらアンケートの集計をしたり、 本の整理を行いました。今回は欠席が多く少人数でしたが、 最後まで楽しく時間を過ごしました。









夜、虫の声が聞こえるようになりました。

本当に暑い暑い夏でした・・・。

皆さま、体調はいかがでしょうか?

季節の変わり目「秋バテ」なる言葉があるようです。

「菌活」と言って、きのこを食べると腸が整うようですよ。

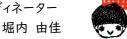
私はエリンギが好きなので、バター醤油で食べてみようと

思います。

0

Wa

中井市民センター生涯学習推進コーディネーター







G

