

令和6年度 7月 「ふれあい昼食交流会」

“今月のメニュー”

1. 枝豆のキーマカレー
2. ピーマンの卵とじ
3. アセロラかん

令和6年 7/16日(火) 12:00~13:00

(熊西市民センター・多目的ホール) 雨のち曇り

参加者: 男性: 5名、女性: 29名、合計: 34名



★料理の詳しいレシピは市民センターに
メニュー表をご用意しています。

<次回の開催予定>

9/17(火) 12:00~13:00

イベント: 「銭太鼓」の演奏

- ・食塩相当量: 1.7g
- ・野菜の量: 121g
- ・総カロリー: 607kcal

★ バランスの良い食事をとりましょう！

私のところに

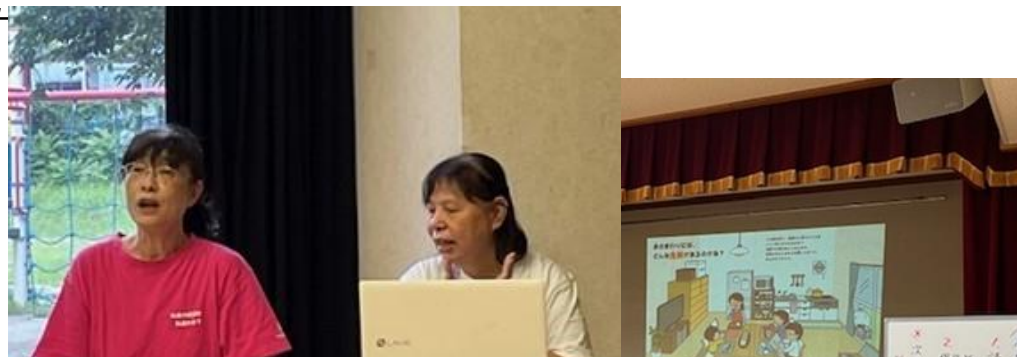
あなたの座る席を用意しました。

いつでもどうぞ。

昼食会イベント①「たんぽぽ」読み聞かせ ②保健師・看護学生のミニ健康講話



講師：黒田保健師と看護学生のお二人



読み聞かせ「たんぽぽ」の岡本さんと大西さん



＜運動前の準備運動（ストレッチ）＞

手のグーパー運動

「グー」「パー」を1回として10回程度行っていきましょう！

手首と腕のストレッチ

腕を前に伸ばし、手のひらが前を向くようにして伸ばします！

肩回し運動

①両手の指先を肩につけます。
②肘で大きく円を描くようにして、肩の付け根から回します。
前まわし・後ろ回し 各々3～5回

太もものストレッチ

①足幅を肩幅より開いて立ち、中腰になり、手を両膝におく。
②身体を左(右)に寄せて右膝(左膝)を伸ばす。
ポイント 呼吸を止めずに行いましょう！
左右各15秒×1～3セット

7月のイベントは、読み聞かせ「たんぽぽ」の岡本さんと大西さんによる朗読で始まりました。途中、防災クイズも交えながら災害への備えについて啓発のお話もありました。

次に、熊西校区を担当されている黒田保健師の健康寿命を伸ばすためのミニ講話・健康診断の案内、お二人の看護学生によるストレッチ・脳トレの実演でした。簡単そうで難しい動きに会場は盛り上がっていました。