



健康長寿ポイント

日本一長寿の長野県に続け！100歳まで丈夫に生きる「健康長寿」の大学教授の識見と長寿医療研究機関の話を参考に、長寿の条件10カ条を紹介します。

その1

1条. 1日3食と腹八分目

1日3食で肉、魚、野菜、果物、乳製品、何でも食べる。さらに朝食には「味噌汁と納豆」。特に味噌汁は必須アイテムで、酵母や乳酸菌など良い菌が取れて、ビタミン類も豊富で中性脂肪コレステロールなどを除去する働きをする。ただし食事は「腹八分目！」。

2条. 太陽光を浴びる

サラリーマンは太陽光を浴びる時間が圧倒的に少ない。太陽光を浴びると血中のビタミンDが増え、「うつ気分」にならない。100歳以上で元気な人は明るく社交的な人が多く、暗い人が少ない。日光を素肌に直接浴びることが大切だ。

🌿 働き盛り世代の健康教室 🌿

10/31 参加者 22名

毎年、健康運動指導士の先生の指導で体を動かすので、今年もみなさん気合いを入れて参加してくれましたが今回は日ごろの凝り固まった体をほぐすストレッチを行いました。

体は動かすすぎてもダメ
動かさな過ぎてもダメ
だそうです。

同じ姿勢での作業が多いという人



2人組になり、足をぶるぶる((+_+))
これだけでも「気持ちいい」と声が上がっていました😊

体を動かすとストレスも軽減されます。

大切なのは無理なく行うこと👉

家族でストレッチ & コミュニケーションをしてみたいかがですか？



👤 女性講座 かんたん！おうちパン作り 🍞

11/7 参加者 21名
講師 楽々ran 佐々木仁美先生

今回の講座は、パン作り！
といっても、大変な作業は省き、子育て中のママや忙しい主婦でも、おうちで焼きたてパンを食べられるようにと考案されたものです(^▽^)

生地作りは5分で出来てしまいますΣ(°Д°)
出来た生地は冷蔵庫で一晩おくと、次の日の朝にはすぐ焼ける状態になっています♪

後は、あまり潰さないようふっくら成型したらなんと！フライパンやトースターで焼けちゃいます！

ほんとうに簡単ですごく美味しいです♪
この生地で、ピザなども作れちゃいます🍷



ちくわパン
中にはツナマヨが入っています♪



11/9 参加者 15名
講師 シフォンの家楽楽 野家 数夫先生

🍓 こどもクッキング 🍰

プレーン・紅茶・ココアの中からそれぞれ好きなものを作りました☆



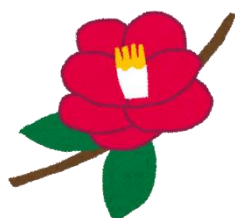
卵を黄身と白身に分けるのに苦戦しましたがみんなきれいに焼き上がり、おみやげに持って帰りました(●^o^●)

これからの主な事業・行事

12月

11月

- 24日(日) 相続基本講座
- 27日(水) 健康長寿教室
- 料理教室 絵手紙教室
- 30日(土) 歌声喫茶 踊り教室



- 4日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 5日(木) 女性講座
- 7日(土) こどもクッキング教室
- 11日(水) 男の料理教室
- 18日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 21日(土) 歌声喫茶
- 25日(水) 料理教室

