



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4

7条. 社交的、活動的、好奇心が旺盛

前述しているが、長寿の人は明るく社交的な人が多い。
周囲の人との付き合いの中から楽しさを発見することが大事。

8条. 腰回りが細い

70歳以上の人で、腰回りの細い人は全体の95%を占めるそうで、その人たちは心臓血管関係の病気も非常に少ないといわれる。

♀ 女性講座 フラワーアレンジメント講座 ♀

11/27 参加者 24名
講師 北流園芸 店長 小野寺 俊先生

フラワーアレンジメントに挑戦(*^^*)

12月に入ったので、クリスマスイメージしたツリーのシルエット🎄オーナメントやひめりんごでキュートに仕上がりました



Fantastic!



お花の種類

- ・バラ (赤・ピンク)
- ・カーネーション (赤・スプレータイプ)
- ・ガーベラ
- ・バーゼリア
- ・リューカデンドロン
- ・孔雀檜葉
- ・氷室杉



🌀 男の料理教室・絵手紙教室・ゆづるの里 🌀

合同移動研修

11/20 参加者 19名

ニッカウヰスキーを見学☒雪が舞う中、ウヰスキーが作られる工程を見学👁️
 ウヰスキーが樽で熟成していくうちに減る水分を、天使がウヰスキーを美味しくしてくれるということで、「天使のわけまえ～Angel's Share～」というそうです🌟素敵ですね♪見学の最後は、3種類の試飲(*^^*)ハイボールも作れちゃいます♡お土産もゲット！グリーングリーンでお昼と温泉に入ってきました🌿



🍲 こどもクッキング

12/7 参加者 15名

包丁の使い方も上手になってきました♪
 とても美味しくできてみんなおかわり(*^^*)



グラタン



本日のメニュー
 グラタン
 簡単パン🍞
 プリンアラモード🍰

プリンアラモード

パン



これからの主な事業・行事

12月

25日(水) 料理教室
 29日～1月3日まで 休館日

1月

9日(木) 女性講座
 11日(土) 六十寿会新春のつどい
 13日・14日 コミュニティ役員研修



1月

15日(水) 男の料理教室 リフレッシュ教室
 18日(土) 自然体験交流事業 1日目
 19日(日) 自然体験交流事業 2日目
 21日(火) そば打ち出前講座(登米)
 22日(水) 絵手紙教室
 25日(土) 歌声喫茶 新春懇談会
 29日料理教室

