

年をとっても元気で笑顔の出るまち

## ★健康料理教室開催しました

日時：8月27日（土） 9:30から

場所：公民館調理室

「南川副食生活改善推進協議会」（以後「ヘルスマート」）のご指導で料理開始

佐賀県は腹囲の基準を超えた人が **男性は2位 女性は3位**と全国でも誇れる？順位ということで 今回のテーマは「**メタボリックシンドローム予防食**」参加者の中にはそれに該当する方もコロナ感染防止のため人数を制限して行いました

次回からはもっと多くの方が参加できるようになることを期待しています



準備中  
(作戦会議)



調理開始  
(私にもできます)



完成しました  
(出来栄は パーフェクト)

9月19日は **敬老の日** です  
毎日が敬老の日であってほしいですね  
元気に過ごすための3か条

- 1 快食
- 2 快眠
- 3 適度な運動

おまけおしゃべり



## ☆コミュニティカフェ開催地区募集中

できるだけ引きこもりをなくして 地区の方が  
集会所に集まって食事をしたり 談笑をして過  
ごす企画です

サロンや老人会などの行事として ご希望の  
地区がありましたら自治会長さんをとおしてお  
申し込みください

そば打ち体験もできます

## 笑いの健康効果

(日本成人病予防協会ホームページから)

### (2) 自律神経のバランスを整える!

ストレスが高まると交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が増え、脳の温度が上がってしまいます。笑うと副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少し、脳の温度が下がります。笑っている時は、この2つの神経がバランス良く働いている状態になります。



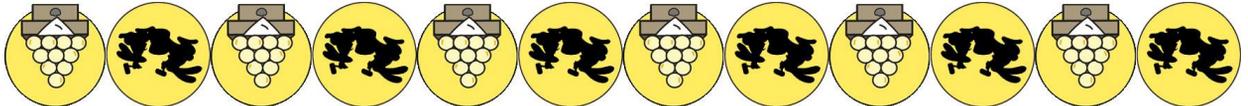
## 第4回部会を開催しました

日時： 9月1日(木) 13:30から

場所： 公民館会議室

議題

- 1 健康料理教室の報告及び総括
- 2 振り込み詐欺防止セミナーについて
- 3 コスモス園とシチメンソウウォーキングについて
- 4 落語会の開催について
- 5 コミュニティーカフェについて



今後の活動予定(コロナの影響で変更になる場合があります)

### ◎振り込み詐欺防止セミナー

南川副女性会と健康福祉部会共催

日時： 9月17日(土) 9:30から

場所： 公民館 大集会室

参加料： 300円

定員になりました

### ◎多文化共生推進事業

(佐賀市 国際課の補助事業)

まちづくり協議会と南川副公民館との共催

日時： 9月23日(金・秋分の日) 13:30から

場所： 公民館 大集会室

参加料： 無料

異文化交流 「スリランカはどんな国」

どんな話が聞けるでしょう

川副の暮しも紹介

### ◎23区南コミュニティーカフェ

日時： 9月28日(水) 10:00から

場所： 23区南公民館

# そば打ち体験

## 秋です みんなで歩きましょう

お申し込みは公民館(45-8919)まで

### ◎空港コスモス園・健康ウォーキング

10月14日(金) 9:00集合

佐賀空港コスモスまつり開催中

飛行機のおなかを見よう

募集中



### ◎シチメンソウ・健康ウォーキング

10月28日(金) 9:00集合

東与賀海岸

シチメンソウの紅葉見学

募集中

