

健康福祉部会だより

年をとっても元気で笑顔の出るまち

南川副校区一斉ラジオ体操

日時：7月31日（日） 6時30分開始
場所：スポーツパーク川副 多目的広場

7月最後の日曜日に南川副まちづくり協議会と南川副公民館の共催で開催しました。天気が心配でしたがみんな元気よく体操をしました
帰りには参加賞をもらってニッコリ



コロナ予防対策を
第7波が猛威をふるっています
一人一人が注意を



☆子供と一緒に料理教室延期しました
☆第3回部会を開きました 8月4日

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）

- ◎8月27日 健康料理教室 南川副食改主催
- ◎9月1日 第4回部会開催

☆ 笑いの健康効果

（日本成人病予防協会ホームページから）

(1) 免疫力アップ！

笑うと「NK(ナチュラルキラー)細胞」が活性化されます。
このNK細胞は白血球の一種で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。つまり、笑うと免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強い体ができるのです。



☆認知症予防講座③を開きました

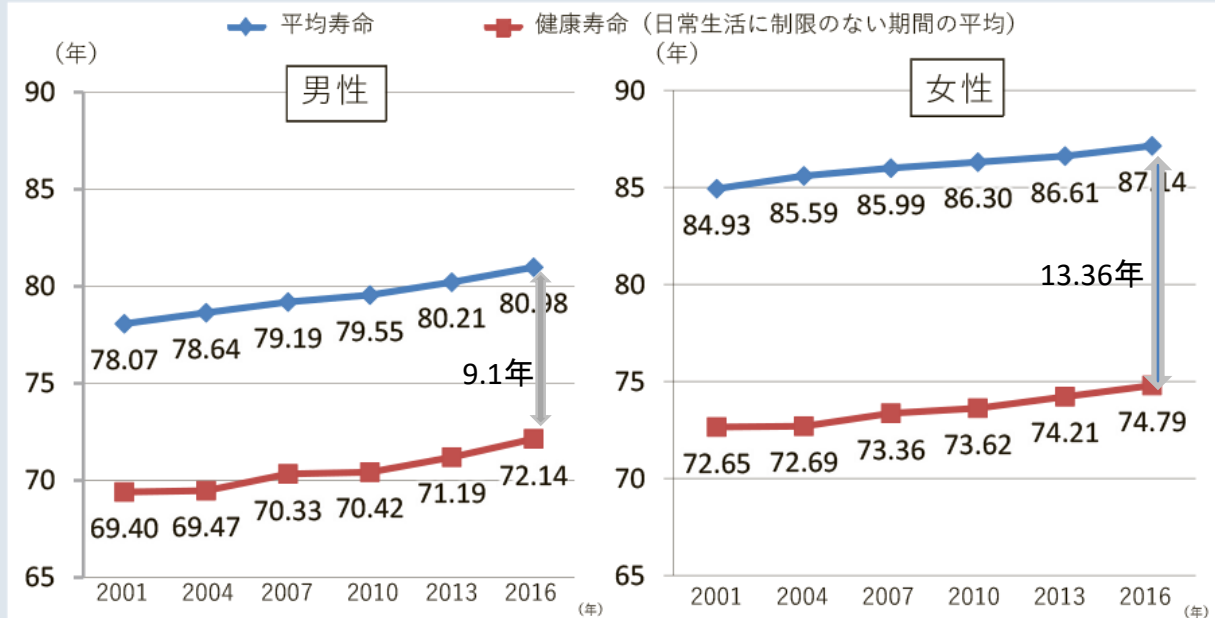
日時:7月21日(木) 10:00から 南川副公民館主催
5月から3回にわたる{楽しく学ぶ} 認知症予防講座の最終講座でした。

第1部 最適なマイライフを考えよう

講師:明治安田生命佐賀支社 清水 一行氏

介護や病気に備えて残された方が困らないように「MYライフプラン&エンディング」

図表 1-2-6 平均寿命と健康寿命の推移



資料:平均寿命については、2010年につき厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「完全生命表」、他の年につき「簡易生命表」、健康寿命については厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「簡易生命表」、「人口動態統計」、厚生労働省政策統括官付参事官付世帯統計室「国民生活基礎調査」、総務省統計局「人口推計」より算出。

第2部 徳永 義昭氏によるマジックとピアノ演奏

軽妙なトークとマジックで参加者の笑いを誘い、それからお待ちかねのピアノ演奏。10年間の努力の賜物素晴らしいとしか表現できない演奏 皆さん感激 !! しばらく拍手が鳴りやみませんでした



第3部 認知症予防食の紹介

認知症予防にはオリーブオイルが有効であるということでオリーブオイルを使った「パエリア」というスペイン料理をいただきました(持ち帰り)。料理をしていただいたのは赤松校区 {すーぱーうーまん隊} 人が喜ぶことをしようという素敵な女性グループでした

