

活動報告.....

令和元年度 人権講座

5/11 (土) **高齢化社会に向けた生活設計講座**  
 講師：広島県金融広報アドバイザー 土井 敬子先生

今や人生100年時代を迎えています。高齢者の方が不安と思う「お金」、「健康」「孤独」を考える学習をしました。関心の高いテーマでもあり、皆さん、メモをとるなど、熱心に受講されていました。これからの長い人生で、生きがいを探し、地域との交流を深めるなどが、必要であると感じました。



身近な地域の住む方とのコミュニケーションの場として、地域センターが、今後も利用してもらえるように工夫していきたくとも思いました。家族信託についての質問もありましたので、次回(8/10)の学習にも取り入れるようにしていきたいと思っています。



5/15(水) **第1回 男性料理教室** 講師/永久 やすこ先生

今年度も、永久先生の手ほどきを受け料理の腕を磨かれます。男性料理教室の受講生の皆さんの手際よさにびっくりしました。受講生さんの創作料理が今回ありました。



～メニュー～

- ・豚肉のソースマリネ
- ・セロリの葉の酒炒り
- ・かぼちゃの味噌汁
- ・鯖煮缶の炊き込みご飯



～受講生さんの創作メニュー～

- ・かぼちゃといりこの炒め物



5/17 (金) **健康学級**  
 講師/東広島市役所 健康増進課

血管年齢測定

塩分チェックシートや、血液年齢の測定、骨折のリスク、血圧などを測定しました。血圧が上がると、血管年齢も上がるので、塩分にも気をつけていきましょう。簡単な体操も教えていただきました。心臓の近くの肩甲骨を動かすと血のめぐりもよくなり、体もほかほかしますよ。



5/18 (土) **花あそび (フラワーアレンジメント教室)**  
 講師/小堀 優子先生

テーマ「ツボ生け」with ラッピングいろいろ

昨年度、好評していただきました、花あそび(フラワーアレンジメント教室)が、今年度も始まりました。第1回目もみなさん、楽しく受講されて、お家でも、飾られているそうです。お花をペットボトルに生けて、ラッピングも身近な包装紙や、ビニール袋、網など使うことができるので、ぜひ、お試しください。来月は、6/15(土)になります。

