

三永地域センター

平成25年

たより

9月号

三永地域センター

TEL・FAX 082-426-0741

“夏バテならぬ秋バテにご用心”

夏バテと言えば暑さによる体力の低下や食欲不振が主な要因です。今年9月に入っても暑さが続くと言われておりますので注意しましょう。

つつい冷たい飲み物を取り過ぎると血行が悪くなり秋バテになってしまうので温かい食事と適度な運動・十分な睡眠をとり健康に過ごしたいものです。

講座報告

7月22日(月)

管理栄養士 岡野 綾先生を招きロコモ予防の調理実習を行ないました。ロコモティブシンドロームとは一言で言うと足腰が弱くなったり、立ったり歩いたり移動が困難になる状態のことです。



岡野先生からロコモと食事・運動の効果について説明を受ける。



各班に別れて調理



カルシウムが多くバランスのとれた食事が出来ました。



出来上がった食事を食べながら、日頃の食事の大切さについて話し合う。

11月18日(月)には健康講座「ロコモ予防の体操」があります。骨密度測定も実施しますので ぜひ健康維持にお役立てください。

9月 講座のご案内

お問い合わせは三永地域センターへ

生花教室

日時 9月19日(木曜日) 13:30~16:00

場所 研修室

講師 末釜 美智恵 先生

内容 身近な素材を生かして花を楽しむ



囲碁教室

日時 毎週火曜日 13:00~17:00

場所 研修室

講師 有川 彰雄 講師

フォトサークル

日時 9月18日(水曜日) 19:00~21:00

場所 研修室

代表 石丸 正喜『みなが山水会』会長

内容 三永の魅力を写真で残す

ふるさと塾

日時 9月22日(土曜日) 9:00~11:00

場所 大ホール

講師 岡野 幸子 先生 末釜 美智恵 先生

内容 10月の接待茶会の練習
接待茶会のウェルカムボードを作る



園芸豆知識

最近 園芸雑誌やインターネットでよく掲載されている“コンパニオンプランツ”という言葉をご存知でしょうか？

植物をうまく組み合わせることで、病害虫や雑草の被害を減らすことのできる相性のよい植物のことをコンパニオンプランツとよんでいます。

コンパニオンプランツと一緒に植えると、病害虫を防いだり、成長を促進したり、風味をよくしたり、さまざまな効果が期待できそうです。

その地域の気候・生息する虫などの種類によって植物同士の相性が変わるのでその地域の情報などを参考にすることが大切だそうです。

今から秋野菜の植付けが始まります。有機栽培や減農薬が注目されています。家庭菜園にも上手に“コンパニオンプランツ”を利用してみてはいかがでしょうか。



