

☆ 『葉栗寿大学』 開校 ☆ 高齢者の生きがいと健康づくり推進協議会

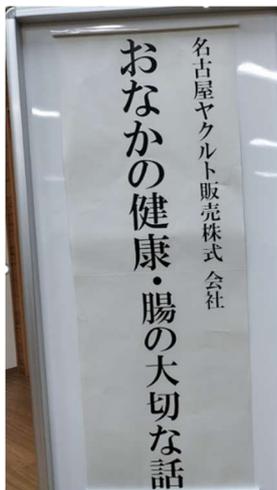
令和6年度の「寿大学」が9月27日（金）から葉栗公民館で開校されました。

第1回は「特殊詐欺・住宅対象侵入盗について」と題し、一宮警察署生活安全課の井川智之氏を講師にお迎えし講義を受けました。

一宮警察署管内は、特殊詐欺の被害額が愛知県内ワーストワンであり、今年の8月現在で被害額が1億3千万円を超えているとのこと。

「自分は騙されない」と思っている、相手は言葉巧みに話しかけてきます。不審な電話があったら家族に相談、友人に相談そして警察へ連絡をしましょう。また、固定電話の「留守番電話機能」を活用し、要件を確認してから対応しましょう。

住宅侵入盗も前年同期比増加してきています。玄関などの出入口の二重ロック、窓ガラスの防犯フィルム、センサーライトの設置など身近なことから防犯対策をしましょう。



第2回の「寿大学」は10月4日（金）に「おなかの健康・腸の大切な話」と題し、管理栄養士の布山友美氏を講師にお招きして、「おなかの主な4つの働き」「腸と脳の関係」「発酵食品の活用」など、腸のトレーニングを通じて健康で長生きできる日常生活の大切さを学びました。

正しい食事方法、適度な運動を通じて良い菌と悪い菌のバランスの大切さを理解する

ことができました。加齢により腸内細菌のバランスが変化します。良い菌であるビフィズス菌を増加させるため、乳酸菌飲料・ヨーグルト、納豆、味噌、キムチなど発酵食品を活用し、いつまでも元気で楽しい生活を送りたいものです。

☆ 葉栗女性学級 「モザイクタイルアート」 ☆

葉栗女性学級の「モザイクタイルアート講座」を、9月24日、10月1日の2回にわたり、ナガイエムエムビー（株）永井まみ先生にご指導頂き、コースター&壁掛け作りを行いました。参加者は計50名でした。

先生の説明を聞きながら、沢山のタイルの中から選んで作りだすので、個性が際立ち、無心に取り組む姿がとても楽しそうでした。完成した作品は、葉栗文化祭に展示されます。

