

食生活改善推進協議会推進員による 伝達講習会を開催しました

11月26日(水)、横手市食生活改善推進協議会・雄物川支部推進員による伝達講習会を開催しました。

低栄養を防ぎ、健康寿命を延ばすための食事についての講話の後、料理講習を行いました。

今回のメニューは「切り身魚のピリ辛焼き」と「具沢山はるさめスープ」の2品。切り身魚はぶりを使用し、コチュジャンを使ったピリ辛だれでいただきました。野菜たっぷりのスープは食べ応えがありました。

さらに、いつもの食事に「果物」と「牛乳・乳製品」を加えることで、より栄養バランスのとれた食事になるとのこと。みなさんも早速取り入れてみてください。



おいしくいただきました！

低栄養になる→筋肉量が低下する→疲れやすくなり活動量が減る
 ↳ 食事量が不足する ← エネルギー消費量が減り 食欲が低下する



男性

平均寿命

80.98歳

健康寿命(平均)

72.14歳

支援・介護が必要な期間 8.84年



女性

平均寿命

87.14歳

健康寿命(平均)

74.79歳

支援・介護が必要な期間 12.35年

※平均値のデータではありますが、約9～12年もの長い間、支援や介護が必要になることがわかります。だからこそ、健康寿命を延ばす生活を心がけましょう。



大沢いきいきサロン ♪ ♪ ♪

11月のいきいきサロンは「アンサンブル・リベラ」の4人による演奏会が行われました。

弦楽器の生演奏はとても素晴らしく、季節に合ったクラシック曲や懐かしい映画音楽など、心に深く染み入るような演奏でした。絵本の読み聞かせや、参加者も楽器を持って一緒に演奏したりと盛り沢山な内容でした。
 ※12月と1月、いきいきサロンはお休みです。

クリスマスリースを作りました

11月28日、羽後町のフラワーショップむやりさんより講師を招き、生葉を使ってのクリスマスリース作りを行いました。

サツマシギ、クジャクヒバ、ブルーアイスの葉を短く切り、土台に麻ひもで巻き付けていき、仕上げには綿花や赤い木の実、松ぼっくり、スターアニスなど様々な可愛らしい木の実を接着剤で飾り付け、赤いリボンをあしらひ完成しました。

生葉のリースは、作りながら香りも楽しむことができましたし、クリスマスまでのひと月を素敵に彩ってくれました。



年末に開催の【しめ飾り伝承会】
【フラワーアレンジメント教室】の報告は
次号に掲載いたします。

大沢地区交流センター

12月27日～1月4日 年末年始閉館となります

みなさん良いお年をお迎え下さい。



大沢地区交流センター 1月の予定



大沢診療所



卓球
13:30～15:30



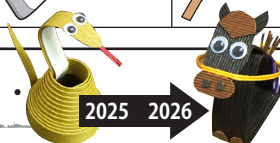
健康麻雀
13:00～16:00



スマイル
ボウリング
13:00～16:00

日	月	火	水	木	金	土
お知らせ 大沢 みんな参加してね! 1月11日(日) どんど焼き 詳細は別チラシにて				1	2	3
4	5 	6 	7 スロー エアロビック 10:00～ 	8 	9 ハンドメイド サークル 10:00～16:00	10
11 大沢 どんど焼き	12 成人の日 	13 	14 	15 5地区合同 防災講習会 (コミセン) 13:30～ 	16	17 横手市 スポーツ交流大会 スマイルボウリング (大森体育館)8:30～
18	19 	20 健康の駅 10:00～ 	21 	22 	23 料理講習会 10:00～	24
25	26 	27 	28 	29 雄物川地域 スマイルボウリング 大会(雄物川体育館) 8:45～ 	30 ハンドメイド サークル 10:00～16:00	31

あ と が き



いよいよ冬到来。スマイルボウリングシーズンにも突入しましたね～。1～3月まで大会が4つ。まだやったことない方も、この冬はじめてみませんか？ 月に一度のスローエアロビック、無料お試し期間は

12月で終了しました。1月からは1回300円の参加費を負担していただきますが、冬の運動不足解消のためにもぜひぜひご参加ください。ほんとに楽しいですよ！
【こんなこともやってみたい】といったご意見、いつでもお寄せください。…来たる令和8年が穏やかで平和で心豊かな年となりますよう祈念申し上げます。