

シニア部

部員 25名

部長 阿部 洋子

副部長 渡部 京子

【活動目標】

- ・高齢者のカルシウム摂取と運動を勧める
- ・問題意識を持って、自分や身近な人の老化に向き合うことにより、反省や知恵を出し合い、伝え合い発信していく

令和元年 5月28日 (火)
保健福祉センター

令和元年 6月12日 (水)
清水学習センター分館
出席 10名

令和元年 9月4日 (水)
保健福祉センター
出席 15名

○総会后顔合わせ

○今年度の活動計画について
調理 2回 (9月、11月)
反省会 2月

○シニア部員の確認と連絡網について

○夏野菜の料理

メニュー ・シラスと枝豆の炊き込みご飯
・なすの焼き浸し
・夏野菜の炒め煮

○ロコモ予防体操

※感想

- ・多くあるときの夏野菜の調理法の勉強。
- ・熱を通して作っておくと、かさが減り食べやすく消化も良い。



令和元年11月6日(水)
保健福祉センター
出席 17名



- 巻き寿司についての学習と実習
メニュー ・細巻き、中巻きのこつ・けんちん汁
- お口の体操 パタカラ
※感想・巻き寿司の寿司飯の適量、巻き方のこつと中に入れる具材等いろいろ勉強ができた。
・食べたいときにいつでも作れる。
・低栄養予防のためにけんちん汁はおすすめ

【 お口の体操 パタカラ 】

「パ」と「タ」と「カ」と「ラ」の発音はお口がスムーズに働くために大切な筋肉をたくさん使う発音です

パ→くちびるに力を入れて発音しましょう

タ→舌の先を上の前歯の裏側の歯ぐきにあて、力を入れて発音しましょう

カ→のどの奥の方に力を入れて、空気をだすように発音しましょう

ラ→舌を意識しながら力を入れて発音しましょう

♪♪かたつむり♪♪ をうたいましょう

♪でんでん むしむし かたつむり
♪ おまえの あたまは どこにある
つのだせ やりだせ あたまだせ ♪
パタカラ パタカラ かたつむり
パパパ タタタ カカカカ
パタカラ パタカラ ララララ ♪♪



令和2年2月13日(木)
サンダース
出席 15名

○今年度の反省

・活動報告 ・会計報告 ・来年度について

※感想…有意義な学びが出来た。来年度はフェスタもあるので協力し合って、みんなで参加できるようにしたい。