

23年度 予防教室の取り組み 報告

「脳いきいき教室」

(7月～12月・第1・3土曜日)

創作料理に取り組む楽しい脳いきいき教室が修了しました。参加者の声をお届けします。

- ・最初は戸惑い苦しい事があったが、終りの頃は楽しみに変わり、料理するのがとても楽しかった。
- ・会を重ねるごとに沢山の意見も出て、考える事も多くなり、自宅で料理を作るときも参考にするようになった。
- ・毎回新しい発見があり、教えられることが多く、また料理以外のおしゃべりがとても楽しかったです。

「脳いきいきクラブ」

(7月～2月・第3火曜日 神戸医薬研究所)
(9月～3月・第2火曜日 口分田玄瑞診療所)

脳いきいき5ヶ条を活用した脳いきいきクラブ、今年は医療機関でも待合室をおかりし、2ヶ所で開催する事ができました。参加者の声をお届けします。

- ・生活の悪習慣に気づく事が多く、改善のきっかけができた。
- ・参加者同志の情報交換から得る知識、経験が大変参考になった。
- ・毎日の生活に気をつけたり、思い返して一日一日をがんばって見直す時間ができた。

認知症予防と出前もの忘れ相談会 報告



今年度は、集団検診に加え、地域に出向いての出前相談会も開催。東灘区を中心とする9ヶ所で、延べ80名の方の参加でした。

講座：「認知症の早期発見と予防について」

講師 認知症予防ネット神戸 伊藤米美

- ・物忘れ相談プログラムによるスクリーニングテスト(1次)
- ・MMSEテスト(2次)
- ・予防教室 案内



○参加者の声

- ・認知症の予防に日頃の知的活動が重要とのことで、努力したい。
- ・沢山のはつらつとした人に会え、元気をもらった。
- ・毎年検診を受けたいと思う。

等多数



「美味会」(おいしいかい)

この会は「脳いきいき教室」の創作料理プログラムを卒業した仲間が、別れるのが淋しくて出来た会です。

会員6人は皆 旬の料理を考える事、作る事、食べることが大好きで、顔を合わすと旬の食材



の事や、変わった調理方法など、いつも毎日の食事を楽しく、美味しくする工夫の話でもりあがります。

先日(4月7日)は次の料理プログラムにむけて脳いきいき教室や、脳いきいきクラブを卒業された方々に試食会を催しました。



これからも従来の調理方法にこだわらず皆のアイデアを出し合っていきます。日頃使った事のない材料や調理に挑戦して、意外な料理

がうまれるのを楽しみに脳いきいき教室や、脳いきいきクラブの卒業生の会として発展していきたいと思います。

(前田博子 記)



アロマの香りはお台所でも活躍します。

アロマコーディネーター 松井 左知子

精油には細菌の繁殖を抑制する効果を持っているものが多くあります。

まな板の除菌や消臭には、ペパーミントやレモンの精油を加えたスプレーをひと吹き、布巾のすすぎにレモンやオレンジの香りを加えれば、お台所がとっても爽やかな

空間になりますよ。

※スプレーのつくり方：スプレー容器に無水エタノール10mlと精油10滴を加えよく振り混ぜます。さらに精製水40mlを加えて混ぜれば出来上がりです。


