

---

## 心とからだの健康づくりは、しあわせづくり

～女性リーダー研修会を開催しました～

---

老人クラブ会員の約7割を占める女性会員の資質向上を図るため、県老連では毎年女性リーダー研修会を開催しています。本年度は12月4日、徳島市のあわぎんホールにおいて開催、県下各地から約80名の女性リーダーが参加しました。



県老連 吉尾さだえ 女性委員

長の挨拶に続き、前半は栄養をテーマに「食事があなたの未来を変える」と題し、県栄養士会の末田博子先生にご講義いただきました。健康寿命（心身とも自立し健康的に生活できる期間）を延ばすためには、日々の食生活が見直すことが大切で、バランスの取れた栄養を摂ること、特に高齢者は低栄養予防のために、たんぱく質をしっかり摂ることが重要です。また、あわせて塩分を控え、不足しがちな野菜をたっぷり食べることも勧められました。



後半は、イスに座ったまま音楽に合わせて行う有酸素運動（呼吸が乱れない程度の10分以上の続けられる全身運動）「ケアビクス」を、日本ケアビクスの普及支導員の岸幹子先生にご指導いただきました。「ケアビクス」は認知症予防や転倒予防にもつながり、要支援・要介護の高齢者でも無理なくできることから、介護施設などでも活用されているとのことでした。この日は「りんごの唄」や「きよしのズンドコ節」などの曲に合わせて、リズムカルに足先から全身を動かし、参加者は楽しみながら、全身がほんのり温まる心地よい運動となりました。

最後に岡本キク子女性副委員長が閉会のことばを述べ、「しあわせなら手をたたこう」をみんなで合唱して散会しました。

