



- ★インクルーシブスポーツ in なかむら健康楽講 (10/8)
- ★認知症理解×腸活料理講座 (10/19)
- ★もしもの時の備え&クッキング (10/20)
- ★MM21 ウォーターフロントウォーキング (10/31)

インクルーシブスポーツ in なかむら 健康楽講

◆中村地区保健活動推進員・横浜市スポーツ協会・中村地区センターの三者共催による「健康楽講」を開催。今回のテーマは『インクルーシブスポーツ』どんな方でも参加できて楽しめるようズンバとボッチャを体験しました。

〔参加者の声〕

- ・とにかく楽しかった。
- ・障がいのあるなしに関係なくスポーツをすることはいいことだと思った。
- ・ボッチャは初めてでしたが、楽しく参加できました。
- ・ダンスフィットネスをみんなで楽しくできたのが良かった。



<ZUMBA>

<ボッチャ>



【献立】

- * 高野豆腐のそぼろごはん
- * チンゲン菜の豆乳スープ
- * もずく玉子



認知症理解×腸活料理講座

◆中村地域ケアプラザ・中村地区センターの共催で開講。保健師さんより認知症のメカニズムや対応の仕方、認知症予防に必要な栄養素や腸内環境を整えることの大切さなど講義を受けた後に、腸活料理を作って試食しました。調理はヘルスマイトの皆さんがサポートをしてくださり、とても充実した内容の講座でした。

〔参加者の声〕

- ・認知症と腸活の関わりや腸活の大切さもよくわかりました。
- ・認知症の理解講座と料理教室の組み合わせはとてもよかったと思います。次回もあたらぜひ参加したいです。

もしもの時の備え&クッキング

◆子ども向けの防災講座を実施しました。南区役所の地域防災担当・秋元係長から、日頃の備えの大切さや備蓄品のワンポイントアドバイス、新聞紙で食器の作り方を教えてもらったあと、お料理の柴田先生より包丁を使わず簡単にできる料理を教えてくださいました。これでいざという時も安心です！地域の消防団の方にもお手伝いをいただきました。

(参加者の声)

- ・家に帰ったら、防災のリュックの中身を確認してみます。
- ・パスタや缶詰をつかった料理は役に立つと思いました。味も良かった。
- ・新聞紙で食器の作り方を教えてもらったので覚えておけば、地震の時に役に立つと思った。



～秋の海風を感じて巡る～ MM21 ウォーターフロントウォーキング

◆秋晴れのさわやかな陽気の中、横浜駅を出発し約2時間のコースでみなとみらい地区をウォーキングしました。みなみガイドボランティアの会による説明を聞きながら、改めて横浜の魅力や歴史を知ることができました。

(参加者の声)

- ・絶好のウォーキング日和で、内容もよかったので次回も参加します。
- ・ガイドさんの説明は知らなかったことも多く、楽しかったです。
- ・車ではよく通っているが実際に歩いてみると違う景色が見えました。

