

御原校区公民館だより

MIHARA KOUKU KOUMINKA

第275号

平成29年7月号

電話：72-9038

FAX：73-0912

休館日：16、29日

担当：荒巻

6月14日(水) げんきかい (視察研修) 祐徳稲荷、蓮蔵院の木造薬師如来像の優しいお顔に、癒されました。果物や野菜のチップ作りは遠赤外線乾燥で4日間かけての乾燥、栄養価はそのままヘルシー。果物はそのまま、野菜は味噌汁にポン!



6月16日(金) ホウ酸だんご&廃油石けん 小郡環境クラブの協力で、良く落ちる廃油石けん、この時期重宝するホウ酸団子を作りました。講座の前にはリサイクルアドバイザーの講話も有り、環境問題を考える事が出来ました。

6月17日(土) 簡単マイルド梅干し 塩分は控えたいけど、熱中症も心配。そんな時は、自分で塩分を調整して作れる梅干しは嬉しいですね。梅酢はドレッシングに! シソはふりかけにも使えて便利。



6月21日(水) 御原茶寮 【豆腐のブラマンジェ・トマト寒天フルーツポンチ・草もち】豆腐のブラマンジェは杏仁豆腐みたいに、もちもちでヘルシー。トマト寒天もさっぱりと。冷たいおやつに最高でした。

6月27日(火) こすもす会 嶋田病院の「おなかとおしり」「認知症予防」講座。便は出てるけどすっきりしない? 老化による物忘れと認知症の違いなど、気を付ける事で重症にならない事を学びました。



運動で認知症が予防できるのか?
 認知症の予防に有酸素運動が重要であるという発表は、米国イリノイ大学の研究結果などから証明されています。
 ・1週間に10~15kmのウォーキング
 → 13年後に認知症になる確率が50%減少。
 ・週に3回エアロビクス
 → 記憶力のテストが約3%向上。
 その仕組みは、アルツハイマー病の原因となるアミロイドβを分解するネプリアリンという酵素が運動をすることによって増加し、認知の低下を防ぐというものです。



