

## 第42回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 山中 国之

日 時 平成22年11月10日 (水) PM.1:00~PM.3:00

場 所 中井公会堂

内 容

### 大森会長のあいさつ

今年「猛暑太り」で80Kgなった体重をダイエットしようと、10月11日より、朝6時から竜の口山を歩くようになって約1ヶ月たちました。毎日の日課にしておりますが毎日はとても実行出来ません、今日が18回目で、体重が2.5Kg減りました。

健康な生活をおくるためには、

- ① バランスの取れた食事
- ② 快適な睡眠
- ③ 気持ちの良い運動

が大切です。今日は包括支援センター・中条さんの企画で、「バランスの取れた食事」について勉強しましょう。

### 1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦／解説・大森会長

\* 96号 狙われる認知症高齢者、リフォーム工事の訪問販売のトラブル

認知症のお年寄りがリフォーム工事を次々と契約、表面化するまで時間がかかり  
その間に被害が拡大。家族、身近な人の見守りが不可欠です。

\* 最近岡山市内で発生。警察官と名乗り「あなたのカードの不正使用が発覚しました。  
銀行員を行かせるので、グレジットカードを渡してほしい。」と電話があり男の人が  
現れカードを持ち帰り現金を引き出されるという詐欺が発生しています。  
警察がカードに関する電話はしません、気を付けてください。

### 2. 介護教室／岡山市中区地域包括支援センター／中上幸枝 社会福祉士

なかなか通信より、インフルエンザにご用心／今年はインフルエンザが早々と流行しています。予防注射は出来るだけ早く接種して下さい。

### 3. 食習慣を見直して健康になろう／中国学園大学大学院生 大宮めぐみ、橋本香織両先生

食材を主食、副食、副菜のサンプルを100種以上並べ、出席者全員が昨日の晩御飯を  
思い出してトレーに乗せ、カロリー計算機械で測定しました。数値を見て皆さん納得したり考え込んだりしていました。初めての経験で非常に参考になりました。



バランスの良い食事の講義風景



食材見本の数々

### 3.お楽しみ抽選会 ／ 今日の運勢

#### 出席者

大森武生、茂子、仁、裕子、敏子、満寿子、光子、中村弘子、初子、松本美智子、  
松田千鶴子、青井幸子、岩坪夫婦、門脇正彦、中西啓次、西村忠夫、中上、藤本（包括  
支援センター）、大宮かおり、橋本香織（中国学院大学）、山中国之。／ 以上 22 名。