



いなほ通信

喜べば喜びごとが喜んで喜びあつめて喜びに来る

10月号

発行日...2014/10/1

発行者...いなほの会

発行責任者...村上幸子

10月1日(水)「目からうろこ」「食」が人を良くする話



「老い支度講座」パート2 ～「食」から学ぶ長寿の秘訣～報告

(平成26年度岐阜県ボランティア活動振興基金助成事業)



参加者50名は、馬淵先生の手作り雑穀おにぎりをかみしめ、「今日から献立が変わるわ。孫はびっくりするね。」と話しておられました。

噛むことで認知症予防ができるうえ、胃腸を鍛え代謝をあげることができることや、脂肪を減らしてごはんおかずの割合は、6対4。ごはんには、ビタミンミネラルを含んだ雑穀を入れ、具だくさんの汁ものとおかずを1～2品のシンプルな献立が良いなど学ぶことができました。

食欲旺盛よく噛んで、好奇心と夢をもち、笑顔と感謝ですごすことが長寿の秘訣と学ぶことができました。アンケートには、「もう1度講演してほしい」の要望がかず多くありました。キラキラ笑顔の馬淵先生に、またお会いできる機会をもうけたいです。お楽しみに・・・。

◆11月より「楽食くらぶ」が始まります。会員の方は早めに申し込みください。

	火曜日コース	水曜日コース
第1回	11/4 (火)	11/12 (水)
第2回	11/18 (火)	12/10 (水)
第3回	12/16 (火)	27年1/14 (水)
第4回	27年 1/20 (火)	27年2/4 (水)
第5回	27年 2/17 (火)	27年2/25 (水)



◆～会員親睦ハイキング&うすずみ温泉～11月29日(土)予定!!

樽見鉄道を利用します。[シルバー180割引パス]が65歳以上のかたにあります。早めに手続きをお願いします。細江さんがとりまとめてくださいます。写真を2枚ご用意ください。

♥いなほが実る秋、稲作は神から人間だけに与えられた智慧。よくかみしめて味わいたいです。(幸)

《10月・11月の予定》すべて本田コミュニティーセンターです。

・ポレポレ健康体操：10/4, 10/11, 10/18, 10/25 11/8, 11/15, 11/22 AM10:00より
11/1 (フェスタのため)と11/29 (親睦)はお休みです。

・童謡唱歌を歌う会・まほろば：10月27日(月)、11月10日(月) AM10:00より

・おしゃべりサロン・シャベル場～ライフレビューあなたの時をまきもどしてみませんか～
10月9日(木) 11月6日(木) AM10:00より

・「楽食くらぶ」を11月より開催。参加される方は申し込み願います。

火曜日コースと水曜日コースがあります。

