



コミュニティーのこのこ



7月18日、今日は2部構成で行いました。前半は学びの時間で、柏市の出前講座をお願いし、管理栄養士・中村信子先生をお迎えして、「栄養からフレイル予防・脱水症、熱中症を防ごう」というテーマでお話を伺いました。

＊1日3食できるだけ決まった時間に摂ること

＊良質なたんぱく質を積極的に摂ること

＊脱水は自覚しにくいので、こまめに水分補給する習慣をつけること

など、健康を保つための具体的な工夫や予防法を学びました。

後半は体を動かしてリフレッシュ。のこのこでは初めてバグーと的当てに挑戦しました。4人1チームで対戦し、笑い声もあがり楽しく遊べました。



管理栄養士・中村先生



指輪っかテスト



バグーはアメリカ生まれの的当てゲーム。大きなお手玉みたいな玉をボードの穴に向かって投げ入れます。

