

あっけし

# ZOOM UP

イベントや活動など、まちのニュースをお届けします



## 頭 元気いきいき教室 と体を使っていきいきと

2月2日、社会福祉センターで『元気いきいき教室』が開催され、午前の部に11人が参加し、『ふまねっと教室』と『脳のトレーニング』を行いました。

ふまねっと運動とは、約50cm四方の大きなマス目でできた網を床に敷き、その網を踏まないように歩く運動で、ふまねっと運動を行うことで、歩行バランスが改善され、『注意・集中・記憶』などの認知機能の向上が期待でき、注意力向上や転倒予防に繋がるものです。

参加者はメトロノームのリズムや『ぞうさん』の歌に合わせてながら、頭と体を使って運動を楽しんでいました。

## 毎 ヘルシー教室 日の食生活に気をつけることが大切

1月26日、保健福祉総合センターにおいて糖尿病予防をテーマにヘルシー教室が行われました。

はじめに町の保健師から健康講話があり、軽い運動も交えながらバランスのとれた食生活について学び、その後調理実習を行いました。メニューは、麦ご飯、根菜と卵のスープ、麻婆豆腐、ブロッコリーとエリンギのかつお節和え、いちごヨーグルトで、参加者は手際よく調理を行い、その後試食をしました。



## 素 プラネタリウムバレンタインコンサート 敵な音色を聴きながら星空を眺めました

2月13日、海事記念館において厚岸町吹奏楽団サクソとフルートによるプラネタリウムバレンタインコンサートが行われ、子どもから大人まで33人が訪れました。

フルート2重奏とサクソ4重奏で『アメイジング・グレイス』『ムーンライト・セレナーデ』『となりのトトロより～さんぽ・ネコバス～』など計7曲を演奏しました。厚岸町吹奏楽団の森脇智亮団長が「一時でもコロナを忘れて楽しんでほしい」と挨拶し、息の合った演奏で観客を魅了しました。