

健康教室のご報告

平成29年4月の健康教室は「春のお菓子作りで認知症予防」～桜どら焼きに挑戦～と題して、鴻池会ランチ(ライフ横)で開催しました。今回は 男性3名を含む13名の皆様にご参加いただきました。

「桜あん」「桜の塩漬け」「求肥(ぎゅうひ)」などを使った 季節感あふれる桜どら焼きのレシピに、皆さん興味津津の様子で、スタッフのデモンストレーションの後は3つのグループに分かれて作業を行なって頂きました。



「電子レンジでお餅ができるの?」「どれくらいずつ入れたらいい?」などそれぞれ賑やかに作業がすすみ、各班どら焼きの大きさが違ったりしたものの 予定した時間にはたくさんのどら焼きが完成しました。

試食会では、「おいしいね」とお互い相槌をうちながら、仕上がりの満足感を共感し合ったり、「子供が小さい時はいろいろ作りましたよ。」と昔を振り返ったり、「また参加したい。」などの声も聞かれ、皆さんと楽しいひと時を過ごすことができました。また「地域の人と一緒にランチでどら焼きを作りたいけどいいですか?」という質問があり、ランチを交流の場や相談の場、気軽に立ち寄って頂ける場として活用して頂きたいと伝えました。

今回のテーマは「春のお菓子作りで認知症予防」でしたが、料理にはたくさんの工程があり、食材や器具のこと、段取り、完成時間など一度にいろいろなことを段取りしながら行うため、脳の活性化につながると言われています。また外出して、皆と一緒に楽しいひと時を過ごすことはなにより認知症の予防になります。

今回はランチで開催したこともあり、誰もが気軽に立ち寄っていただける場所、楽しく過ごす場所として、ランチが果たす役割に改めて気付いた健康教室でした。

これからも地域の皆さんに足を運んで頂けるよう、ランチでの楽しい催しなど様々な情報発信をしていきたいと思いました。