



# 健康づくりニュース

平成 13 年 10 月発行 No.2

高浜市健康づくり推進委員ひがしグループ

## 健康コーナー開催のお知らせ

高取文化祭にて『健康コーナー』を開催します。ぜひ、ご来場ください。



日にち  
時 間  
場 所  
内 容

11月4日(日)  
午前9時30分～午後3時  
高取小学校 体育館  
活動報告、調理実習のレシピの配布、  
痴呆予防コサージュ作りの実演と作品展示、  
血圧測定・健康相談



## 茶話会のお知らせ

日にち  
時 間  
場 所  
申込先

11月15日(木)  
午後2時～3時  
高取公民館、よし池会館  
保健センター TEL 53-0872



\*おおむね60歳以上の方とお茶やお菓子を食べながら楽しい時間を過ごしたいと思います。ぜひ、遊びにいらしてくださいね。

## 地区活動報告

### 痴呆予防コサージュ作り

8月9日に保健センターで講習会を開き、10人の参加者がありました。初めてカギ針を持つ方もいらっしゃいましたが、皆さん夢中になって編み、かわいいコサージュができあがりました。

### ごまと高脂血症の勉強会と調理実習

8月29日に「ごま」の勉強会の後、ごまを使った料理を作りました。(ごま水ようかん・ごま蒸しパンなど)作り方は簡単で、おいしくできました。レシピは文化祭で配布しますので、ぜひ、皆さんも作ってみてください。

