

平成26年度 春の交流会報告

6月6日（金）昨年初めて利用した会場、JR/根岸線・本郷台そばの「あーすぷらざ」にて、午後1時から春の交流会が開催されました。

当日はあいにく雨となりましたが、ほとんど欠席もなく48名の参加となりました。

講師は、2回目となります～神奈川県栄養士会第5部会長であり健康運動指導士、*フェルデンクライスメソッド国際ライセンスの肩書を持つ‘藤原みえ子先生’をお迎えしました。 *の意味・・・動きに伴う感覚に注意を向け、いいイメージを持つことで動きの質を改善することを目的とする。

今回のテーマは『～からだが変わる食べ方講座～ 喰う 寝る 遊ぶ』です。

（遊ぶとは、動く→日常生活の意味です）

前半1時間30分は、講義でした。食べることの基本的な意味（朝食の大切さ）、食物の成り立ち、様々な症状（コレステロール、尿路結石、ダイエット、骨筋肉に良いもの）に応じた食事。

それらを踏まえ、なるべく旬のもの、サプリメントに過度に頼らずまんべんない食材から食事を取ることが最も良い食事であるということでした。

後半、休憩をはさんで軽く体を動かしました。

脳は動きのコンダクターである、脳がいやがると体は動かない、

使わないと出来ることが衰えてしまう、など転倒予防にもなる軽い運動も教えていただきました。

食事、運動、両面から取り組むことで、介護予防にもなるとのことでした。

以上、藤原みえ子先生の長年の経験と豊富な知識に基づく大変実り多い交流会となりました。

尚、当日の様子をDVDに録画しましたので、まもなく貸し出しをいたします。

（ただし、会員のみ）

希望者はお申込みください。（申し込み方法は会報をご覧ください）