

よし笛にてボランティア活動

サンサンよし笛の会

前身は生活科学学科33期生



生活科学学科とは？

1. 健康と運動
2. 調理の科学(季節料理)
3. 消費の科学
4. 栄養の科学
5. 住の科学
6. 介護技術、実習、車椅子

- 7.和風デザインステンシル
- 8.健康の概念
- 9.高齢者の特徴とその介護
- 10.リサイクルの実際
- 11.有酸素運動
- 12.調理の科学(焼き菓子)

健康づくりの為の食生活指針

- 1、1日30食品を心がけましょう
- 2、食べ過ぎ肥満予防に気をつけましょう
- 3、植物性の油
- 4、食塩は1日8g以下
- 5、食卓を家族のふれ合いの場に
- 6、野菜は1日350g摂りたい

生活習慣病予防の為の食生活指針

- 1、食事はいつも腹8分目、まめに動こう
- 2、減塩で高血圧、胃がんを予防
- 3、脂肪を減らして心臓病予防
- 4、生野菜、緑黄色野菜でがん予防
- 5、食物繊維で便秘、大腸がん予防
- 6、カルシウム(牛乳、小魚、海藻)を十分摂って骨粗鬆症の予防
- 7、糖分を控えて肥満・糖尿病予防
- 8、禁煙,禁酒で健康長寿

高齢期によくある食事の実際問題

- 消化吸収が良く栄養のバランスが取れた献立にする。
- 過食を避け標準体重を維持する。
- 良質のタンパク質を摂る(卵、魚、大豆、等)
動物性脂肪(マーガリン、ラード、バター)は動脈硬化を起こさせる可能性があるので少量にする。
- 食物繊維の多い野菜はビタミンや無機質の補給に良く老人に多い便秘の予防に役立つ。
- 食塩は高血圧、腎臓機能の点から8g以下とする。

取り組むきっかけ

よし笛に魅せられて

シフォンケーキ

よしうどん、よし餅入り



サンサンよし笛今のメンバー8名です



ボランティア活動の場所

ほのぼのホール

ディサービス

各種サロン

老人会

敬老会

あるディサービスのひとときです



よし笛演奏で皆さん歌いまショー



マジックです



はじまりはじまりー



うまくいきました候



フラダンスをしています



スタッフの方々と共に



いよいよ終わりです



ご清聴ありがとうございました

今後も地域と接し楽しく活動して
いきたいと思っております。

サンサンよし笛の会