

「食べること」から健康を考えよう！つづき健康フェスタの内容

日時：2017年11月3日（金・祝）11時30分～15時15分 会場：都筑公会堂 参加費：無料

1階メインホール

■「地域防災・救急救命」トークショー 11時30分～12時

いま、テレビで大人気の蝶野正洋さんが地域の防災や救急救命（AED）に関して、わかりやすく説明していただきます。AED（自動体外式除細動器）の実演もお見せします。また、都筑警察署の方にもご登壇いただき、お話しいただく予定です。特典として、ご参加者には、素敵な蝶野正洋キーホルダー（プリズム反射キーホルダー）を無料進呈します。

■「食と栄養」セミナー 12時30分～15時15分

健康の維持、病気の回復には、適切な栄養摂取が極めて大切。そこで、食と栄養の重要性や、高齢者が必要な栄養素を上手に摂取するための秘訣やポイントなどをお教えます。

前半 12時30分～13時40分

○「栄養を考えよう」

栄養は健康を維持するためには大変重要です。特に高齢者においては、低栄養が大きな問題となっています。その栄養に関して、学会の第一人者である昭和大学理事の眞田裕先生にわかりやすく説明していただきます。

○「記憶力を維持するために」

脳の健康に関して、機能性表示食品はじめ、健康をサポートしてくれる新しい食品を賢く利用するポイントがわかります。

○「在宅介護の食事を考える」ほか

在宅における介護食（スマイルケア食品）に関して、レシピや利用方法などについてお教えます。また、11月より行われる都筑区のドラッグストア（2店舗）の特別店頭販売についてもお知らせします。（「フィットケア・エクスプレスセンター南店」「ハックドラッグ港北東急 S.C. 店」）

後半 14時～15時15分

○「転倒防止・ながら筋トレ体操」の実演・指導

高齢者の転倒による寝たきり状態が大きな問題となっています。それを防止するための、日々いつでもできる簡単な体操を実演とともにお教えます。蝶野正洋さんも特別参加します。ロビーでは、「転倒防止・ながら筋トレ体操」のDVDを常時放映。また、カーブスジャパン無料体験チケット付きの、わかりやすい体操パンフレットを配布します。

○「EPA 成分機能と健康維持について」

動脈硬化を抑制し、血液サラサラ効果のある EPA（エイコサペンタエン酸）。EPA 成分機能のご紹介や効果的な摂取方法などをお伝えします。

○「プロテイン食品と高齢者の体力維持について」ほか

体力維持にたんぱく質は欠かせません。プロテイン食品とは、体を維持するたんぱく質補給食品のことです。効果的にたんぱく質を摂取するポイントをお教えます。

※スケジュールは当日、変更になる場合があります。ご了承ください。

■お楽しみ大抽選会を開催

素敵な健康グッズ等が当たります！ぜひ、ご参加下さい。

■プレゼント（先着順）

「食と栄養」セミナーへのご来場者には、イチョウ葉エキス（30日分・アサヒグループ食品・先着 600名）や、お茶、またはスポーツドリンク等をプレゼントします（先着順）。事前申し込みの方以外は、なくなり次第、終了となります。ご了承ください。

2階会議室

■自己チェックコーナー 12時30分～15時

セルフチェック機器を用意し、自分の体調把握ができます。ぜひ、チェックしてみてください。新たな発見があるかもしれません。

血圧：体脂肪：記憶力：肺年齢：肌年齢：

また、さまざまな検査キットもご紹介します。

第23回都筑区民まつりにおける都筑公会堂近辺の催し物紹介

○区役所の入り口～歩数計の即時お渡し受付ブース開設

よこはまウォーキングポイント事業の拡大を目指します。18歳以上の横浜市民ならば、身分証明書（免許証、保険証等）持参で、必要事項に記入して手続きするだけで、歩数計の即時お渡しが可能です。ウォーキングは手軽で、健康の基本となる有酸素運動です。まだお持ちでない方は、この機会にぜひ、お申込み下さい。即時お渡しブー

スを、区役所入口に設けています。数に限りがあり、無くなり次第、終了となります。ご了承ください。

○区役所前の道路で消防車などを展示

都筑区役所前には、消防車、白バイ、首都高速道路の作業車両など、普段はじっくり見られない車両が展示されます。こうした車両をバックに記念撮影などいかがでしょうか。なお、蝶野正洋氏は、当日の午後、都筑公会堂近くの消防・警察出展ブースを訪問する予定です。

■当日のご参加について

11月3日（金・祝）当日は、自由に参加することができます。興味のあるテーマの時に、都筑公会堂へお越し下さい。なお、プレゼントには数に限りがありますので、ご了承ください。

■セミナーに関するお問い合わせ

電話：03-5840-6131（平日10時～17時/土・日・祝日を除く）

「つづき健康フェスタ」事務局