

## わおん 和音 便り



平成31年4月20日（土）「天白溪カフェ和音」が開催され、41名の方にご参加いただきました。

ミニ企画「健康的な食事について」と題して、第二八事苑谷口管理栄養士より話をいただきました。糖尿病や高血圧、認知症予防など疾患別の食事についての話や高齢期の健康と食事についてなど具体的に教えていただきました。

好評のボランティアだいきくんの演奏に合わせた歌の合唱と、認知症予防リーダーの方に、日常の家事動作を取り入れた運動や手を使った脳トレなどを実践して頂きました。コグニサイズは皆さま楽しみにされ、毎回好評を頂いています。