

2016 年 11 月 17 日

組合員活動報告 No15

「第 2 回健康講座」

組合員サービス課
澁谷 賢 司

2016 年 11 月 14 日（月）9：30～アスパム 6F 岩木にて、「第 2 回健康講座」が開催されました。今回は、組合員さん 14 名が参加されました。若干参加人数が少なかったですが、その分講師の方々と距離の近い講座となりました。

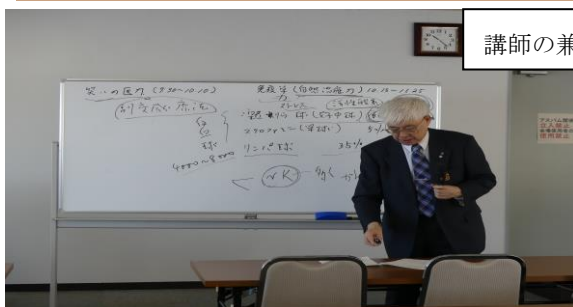


開会の挨拶をする嶋田常務



アスパム 6F からの眺め

第 1 部は、前回に引き続き、健康管理士の兼田修身先生に「笑いの医力」と「免疫学と自然治癒力」をテーマに講話していただきました。
笑うことがどの薬にも勝る良薬である！！ということでした。現代は、ストレス社会ですが笑うことで心も体も健康になりましょう!!



講師の兼田先生



皆さん、真剣に聴講されておりました。



第2部は、青森県栄養士会理事の大谷享子さんに「食育は家庭から～朝食から始まる生活リズム～」と題し、講話していただきました。

朝食を食べることで体に一日の活動開始のスイッチが入り、体温の維持や脳の働きが活性化するそうです!!



第2部講師の大谷さん



皆さん第2部のテーマも興味深く聴講しておりました。

あなたの朝食チェック！

バランスのよい朝ごはんを食べましたか？

- 1 主食となるものを食べましたか？
- 2 肉・魚・卵・大豆製品を食べましたか？
- 3 野菜を食べましたか？
- 4 牛乳・海そう・小魚を食べましたか？
- 5 果物を食べましたか？

皆さんどうでしょう？

バランスよく食べられていますでしょうか？

時代が変わっても、健康の基本は「早寝、早起き、朝ごはん」が基本だそうです。生活リズムを整えて、積極的に笑い日々充実した毎日を過ごしましょう!!