

# ゆいが丘大学

講座の目的: さまざまな学びと体験を通して、余暇活動の充実を提案し、心身ともに豊かな暮らしのきっかけづくりを目指す。また、仲間づくり場としても役立てる。



6月10日(火)  
テーマ:『感染症・食中毒の原因となる病原体の話』

講師: 宮城県保健環境センター  
細菌とウイルスの違い、感染症と食中毒について詳しく学びました。病気の原因となる病原体は怖いですが、正しい知識を持つことで予防はできると知り、日ごろの生活に取り入れたいと、受講生の皆さんの意欲が高まりました!



暑い季節の前に「細菌をやっつける方法」が分かって安心した。



7月8日(火)  
テーマ:『ナイス!エイジングのための食事学』

講師: みやぎ食育アドバイザー  
管理栄養士 飯淵 由美 先生

「食べ物にはそれぞれ役割があり、自分の食べたもので自分の体はつくられている」「いかに食べるかはいかに生きるか」と熱く話す飯淵先生。受講生の皆さんにも熱意が伝わったようです。



食事のバランスに気をつけなくちゃ!

高齢になり調理も面倒で、近頃食がおろそかに…。先生の話聞いて気をつけたいと思いました。



7月17日(木)  
テーマ:『かんたんにかんたんできる夏バテ予防ご飯』

講師: 洞口 のり子 先生  
火を使わずで作る「夏バテ予防ご飯」は、材料に季節の野菜やサバの水煮缶、お豆腐を使った、食べやすく栄養たっぷりの一品。みなさんの手際も良く、あっという間に出来上がりました。

皆さん簡単なので、おいしく作ってくださいね~!



みんなで協力!作業もスムーズです。



8月26日(火)  
テーマ:『快眠術~意外と知らない上手な眠り方~キラキラ輝く毎日を』

講師: 東洋羽毛北部販売(株)  
渡辺 智之 先生

人生の中で多くの時間を占める睡眠。睡眠の大切さと、より良い睡眠のためのヒントを学びました。体内時計の整え方、光や体温の関係、アルコールやカフェインの影響など、知ることによって日頃の生活に活かせる内容が盛りだくさんでした。

睡眠は免疫機能、注意力、メンタルヘルス、美容にも深く関わっています。

