

百歳元気プロジェクト推進ニュース



VOL. 24 (2015. 7 月) … J A 宮城中央会営農農政部…



レインボー体操インストラクター研修 開催決定！！

J A 共済のレインボー体操を一日かけてじっくり習得するインストラクター研修を 10 月 26 日に開催します。講師は体操考案者の二村ヤソ子先生です。近くなりましたら J A を通じてご案内しますが、推進員以外の方もご参加できますので、ご興味のある方はぜひご検討ください！

< にこにこ体操とレインボー体操の違い >

- ・ にこにこ体操 農作業を元気で続けるために足腰を鍛えます。(スクワットや足踏み等)
また、認知症予防のために頭の体操も行います。
- ・ レインボー体操 心臓に負担をかけない優しい動きで全身の血液の流れを良くします。
音楽に合わせた振付でリフレッシュできます。



平成 27 年度百歳元気プロジェクト推進員養成研修会を行いました

今年も J A グループ宮城百歳元気プロジェクト推進員を養成するため、7 月 23～24 日、運動・食事・検診の 3 分野に係る研修を 1 泊 2 日で開催しました。今年は 26 名の方が新たに推進員となりました。

今回の研修ではこれまでの要望を踏まえ、実践的な内容を盛り込みました。体操では導入部分である自己紹介について、一人ひとりの動画撮影とそのチェックを行い、参加された方は緊張しながらも全員がしっかりお話できました。研修の最後には推進員としての企画・運営について研修し、各自プランを作成しました。(研修風景は裏面)

推進員オリジナルバッジを作成



推進員の証として、こちらの百歳元気プロジェクト推進員バッジを作成しました。先日の推進員養成研修会を修了した方には早速配布しました。百歳元気プロジェクトの活動をされる際にはぜひこのバッジを身に付けて、PRに役立ててください！！



♪ 研修風景 ♪



夏バテ防止★暑い夏を特製ドリンクで乗り切ろう！！ 宮城県でも先日梅雨明けが
発表され、暑い日が続いています。そこで、夏バテ対策に美味しいドリンクレシピをご紹介します！

クエン酸で
柑橘系～爽やか☆サワード
リンク

【材料】(漬けるだけ)

- ・お酢 500cc
- ・はちみつ 200cc
- ・グレープフルーツ 1個
- ・オレンジ 1個
- ・レモン 1個
- ・ショウガスライス お好みで

出典：cookpad.com



夏野菜を使って

トマトミントティー

【材料】(ミントティーを作って、ミニトマトをin)

- ・水 300ml
- ・ミントの葉 乾燥 2g
- ・砂糖 小さじ1
- ・ミントの葉 (フレッシュ) 適量

出典：cookpad.com



水分補給をしっかりしましょう！