

## 第3回 『交通安全講座』

10月10日(木)

南警察署交通警察官の講義では、  
この地区は神奈川県内でも交通事故が多い地帯です。  
特に高齢者は目や耳が衰え事故の割合が多くなるので、  
より注意が必要です。



講義のあとはトラビックと言う替え歌に合わせた体操で  
身体をほぐす時間もあり、  
楽しく交通安全の話を聞きました。



## 第4回 『食と健康講座』

10月17日(木)

生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)予防は要介護状態にならないために、  
主食(炭水化物)・主菜(タンパク質)・副菜(野菜・きのこ・海藻)をバランスよく食べる  
ことが大切です。高齢者は水分補給を忘れがちなので時間を決めて、1日コップ6杯の  
水か麦茶を飲むようにしましょう。高血圧の要因となるので、塩分(みそ汁・漬物)の摂り  
過ぎには注意するようにとのことでした。



生活習慣病予防について



食事のバランスが大切です



主菜は手のひらサイズです



ご飯の量はこの位です



健康のことは皆さん真剣な眼差し