

# 七飯老大大ニュース

2022. 7. 20 発行:七飯老人大学事務局

## 特別講座「睡眠」と「健康」の知恵袋①(7/7)

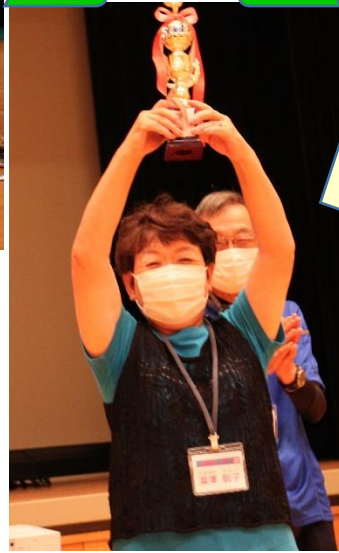
「木曜日は老大的日」の生活リズムをできるだけ維持したく、正規講座以外に特別講座を設定しました。今年度は全3回で「希望参加」です。1回目は、明治安田生命が提供するプログラムです。テーマは「睡眠」。特に高齢者にとっては身近で関心の高い課題です。26名が参加しました。

## 笑顔が満開・拍手で応援 第8回講座「ゲーム大会」(7/14)

ゲームは昨年と同じ、ラダーゲッター・スプラッシュ・ポケットボール・輪投げの4種目です。会場には、「頑張っ！」の声援と大きな拍手、上手にできたときにはマスク越しに「すごい！」の声が広がります。和気藹々の雰囲気の中、にこやかな笑顔がいっぱいです。みんなで楽しい時間を過ごせたことが何よりステキなことです。お土産は、成績に関係なく全員同じ豪華(?)「ボックスティッシュ」です。体も心もリフレッシュできましたね。適度な疲れが心地いい80分間でした。みなさんお疲れさまでした。



団体優勝  
2班



パソコンクラブが得点集計を担当しました。

唯一の表彰は団体(班)対抗。

講師は、明治安田生命函館支社 熊谷卓巳氏



講座の内容は・・・

睡眠についての正しい知識を「知る」こと、よりよい睡眠をとるための方法を「実践」すること、自身にとってのよい睡眠を「実感」することについて、資料を元にわかりやすく解説していただきました。

「野菜摂取充足度チェック」のコーナーもありました。意外な結果に、「えっ！」となった人も・・・。

次回、7月28日には、「血管年齢チェック」もあるそうです。

