

東京健康支援室からの お知らせ どけんぼ

9月12日(水曜) 及び9月13日(木曜) に
エビスde噛むcome脳活しよう!!
を開催しました♪



恵比寿ガーデンプレイス向かいの厚生中央病院別館4階 どけんぼヘルシースタジオ で開催し、23名の方にご参加いただきました。

ライブキッチン、口腔チェック、折り紙、お豆運びゲーム、脳トレクイズ、パタカラ体操、健康講話、栄養講話及び試食といった盛りだくさんの内容を通して、脳とお口の健康を楽しく学んでいただきました。

<口腔チェック、折り紙、口腔体操>

「健口くん」を使った口腔機能チェックを行い、お口の状態が良好か確認しました。検査をお待ちの間に、折り紙を使った脳のトレーニングと口腔体操を行い、楽しく脳とお口を鍛えました♪



<お豆運びゲーム>

脳が鍛えられる他にも集中力が身につきます！
お子様の集中力UPにもお役立ていただけます。



<健康講話・脳トレクイズ>

保健師による健康講話と共に脳トレクイズを行いました。
クイズでは全問正解した方も！



<ライブキッチン>

試食が作られていく様子がワクワク感を高めます。写真のとおり、大盛況でした！



<パタカラ体操>

お口・舌・のどの筋肉を鍛えました。美容への良い影響も期待できることが嬉しいですね。



<栄養講話・試食>

栄養面はもちろん、しっかり噛むことができる料理のポイントをお話しました。
「自宅でも簡単に作れる！」とお声をいただきました☆



×メニュー

- ☆黒豆ごはん
- ☆チキンソテー(タルタルソース)
- ☆季節のゴロゴロ野菜サラダ(アンチョビソースつき)
- ☆超簡単きのこスープ



今後も様々なプログラムを開催します。

本組合ホームページでご案内しておりますので、ぜひご参加ください。

また、健康・栄養に関する教育・相談や健診後の指導も承りますので、ぜひお申込みください。