

「おしゃべり会」開催のお知らせ



弘前大学と放射線について一緒にお話しませんか
(予約不要・参加無料)

弘前大学浪江町復興支援室では、仮設住宅や復興公営住宅の集会所で平成27年度から浪江町民の皆さまと放射線に関する対話集会「おしゃべり会」を開催しています。

放射線の気になること、わからないこと、健康への影響など、なんでも質問してください。皆さまのご参加お待ちしております。

開催日時・場所

9月5日(火)

15時～16時30分

浪江町地域スポーツセンター会議室(浪江町)

9月6日(水)

10時～11時30分

北原団地集会所(南相馬市)

10月5日(木)

10時～11時30分

桑折駅前団地集会所(桑折町)

14時～15時30分

石倉団地集会所(二本松市)

10月26日(木)

10時～11時30分

宮沢団地集会所(いわき市)



「あっぷるサロン」 開催のお知らせ

「あっぷるサロン」とは・・・

りんごの生産量日本一の弘前市にある弘前大学が開催するため「あっぷる」と名付けました。りんご(あっぷる)は、「1日1個のりんごは医者を送る」と昔から言われ、血液サラサラ効果、美肌・老化防止に効果があります。

【あっぷるサロン】

～血圧と食事についてみなさんでお話しませんか～

8月1日に第1回として「アロマ石鹸づくり」を開催しました。
(20名参加)

血圧を気にされている方が多く、普段の食生活における減塩の工夫について尋ねました。

- 家でインスタントラーメンを作るときは、添え付けのスープを半分だけ使用する。
- 市販のポン酢ではなく、塩分量を計った自作のもの使っている。
- 醤油は少量で、酢を加えて味付けしている。

など、参加者からはいろいろな工夫が発表されました。

また、よい香りのするアロマ石鹸を全員で作成し、お持ち帰りいただきました。



参加者から健康相談員への質問場面

次回の開催日時・場所

9月12日(火) 13時30分～15時

浪江町地域スポーツセンター会議室(浪江町)

予約不要・参加費無料です。どうぞお気軽にご参加ください。