

サロン名： 東阿高サロン
 場 所： 東阿高公民館

報告書

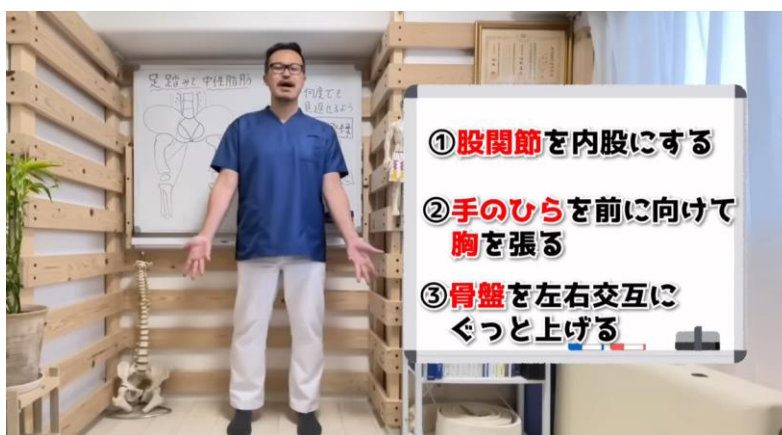
徳永 圭紀

開催日時	令和5年10月10日 (火)		10:00 ~ 11:00		
参加者数 計 19 名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	1 名	17 名	0 名	1 名
内 容	10:00~	挨拶			
	10:01~10:20	腰痛・脊柱管狭窄症の症状を軽減するための体操 一般社団法人日本身体運動科学研究所 理事 森下 信英氏			
	10:20~11:00	80代からも脳が老化しない人の5つの特徴について 医療法人 道南勤労者医療協会 函館稜北病院 総合診療科 医師 舛森 悠氏			

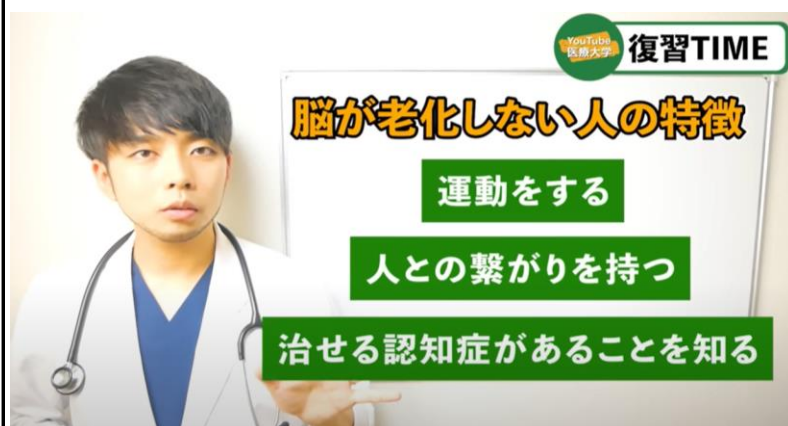
活動風景



加藤氏の挨拶



森下氏



舛森氏



活動の様子1



活動の様子2

初めての試みだったが、参加した皆様の反応は良かった。
 ユーモアのある語り口に笑みを浮かべつつ、興味のあるテーマに時折頷きつつ食い入るようにご覧になっていた。
 感想を返してくださった方が数名いらしたが、森下氏の体操は歩かずともわずか2分間の体操でという手軽さを、舛森氏のお話は現役の医師のお話という説得力の強さを評価しておられた。
 ガンや高血圧なども取り上げてほしいとのお声も頂戴したので、今後も住民の皆様の気になるテーマを取り上げ、情報を提供していきたい。