

はまらっせんプロジェクトが開催されました

2015年2月28日(日)、玉浦公民館で、はまらっせんプロジェクトが開催されました。はまらっせんプロジェクトは、中央大学人間総合理工学科の大橋靖雄先生が代表をつとめる被災地医療支援プロジェクト「きぼうときずな」が主催するもので、今回は玉浦西まちづくり住民協議会・岩沼市の共催で行われました。

当日は、30名以上の住民の方が参加し、料理の部と健康の部が行われました。料理の部では、山野辺仁シェフのご指導で、料理教室が開かれました。メニューは、酸辣鍋、鶏胸肉のしっとり蒸し、生姜たっぷり簡単炒飯の三品でした。まずシェフが実演をし、その後グループに分かれて調理をしました。

健康の部では、ヨガクラス、自律神経測定、骨密度測定、HbA1c検査、栄養相談、健康相談が行われました。ヨガクラスは保健師・看護師でもあるインストラクター鈴木陽子さんのご指導で、午前と午後の2回開かれました。椅子に座ってできる、リラックスヨガを教えてくださいました。

玉浦西地区でも、公園に薬草園を作る取り組みがこれまで行われてきましたが、はまらっせんプロジェクトによって、食と健康への意識がよりいっそう深まった一日となりました。



料理教室の様子



ヨガクラスの様子



集合写真 (撮影：きぼうときずなプロジェクト)