



メノポーズ cafe

9月18日に橋本のソレイユさがみで、メノポーズ cafe「更年期を快適に過ごすコツ」を開催しました。NPO法人女性の健康とメノポーズ協会より講師をお招きし、女性ホルモン“エストロゲン”の低下で起こる更年期症状の仕組みや、それが原因で起こりやすい疾患を分かりやすく説明していただきました。



また、不調を緩和する体操は、更年期だけでなく、日常のストレッチとしても良さそうでした。最後に2つのグループに分かれて、グループワークを行いました。

参加者の方からは

- ・体操をしたら心と身体が軽くなった。
- ・更年期に対して前向きになれた。
- ・ほかの人の意見も聞けて良かった。

という感想を頂きました。

講座で聞いた話を生かして、避けて通れない更年期とうまく付き合っていこうと思いました。

《S☆》



企画のお知らせ

10・18～19 消費生活展

10・29 子育て企画 第3弾

11・22 しゃもdeランチ

12・7 お魚をおいしく食べる
コツ(あつぎラ・フリーズ)

詳しくは weekly どリーむぺいじを
ご覧ください

《第51回みんなの消費生活展》

10月18、19日 10:00～16:00

ミウヰ橋本5階インナーガーデン

フードドライブを行います。ご家庭に余っている食品がありましたらお持ちください。

・賞味期限が表示され、残り2か月以上あるもの（米・砂糖・塩可）

・未開封で常温保存できるもの

※アルコール類、生鮮食品、冷凍・冷蔵品はご遠慮ください。