



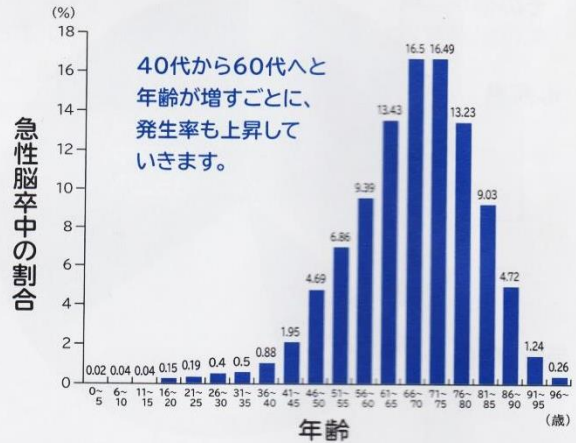
健康長寿ポイント【脳卒中ワポイント③】

どの年代に多い？

いつ起こりやすい？ 脳卒中に関するデータを集めました。

●年齢別の脳卒中発生率 右図 40代から70代まで年齢が増すごとに、発生率も上昇していきます。75歳以降は減少傾向で、特に中高年の方は、脳卒中予防に積極的に取り組んでください。 血圧やコレステロール値、血糖をきちんとコントロールしていますか？

●年齢別の脳卒中発生率



40代から60代へと年齢が増すごとに、発生率も上昇していきます。



5月16日受講者4名(事務局1名含み)で講師の吉鷹公久先生により開催しました。先生の指導ではそば粉の水回し、練りについて丁寧に指導を

頂き作業を進めることが出来ました。

そば打教室を開催

5月17日参加者14名(事務局1名含み)で講師の狩野恵先生によりリフレッシュ教室を開催しました。初めからテンポの良い曲に合わせて、複数の簡単な動作を繰り返すことで身体をほぐし、その後は、呼吸法を意識しながら股関節をやわらかくする動きや筋トレ等を行いました。今回も、次の動作を考えながら行うことで、脳トレにもなりました。最後は、ゆったりとしたヨガの動きをすることで使った筋肉の緊張をほぐし終了となりました。

リフレッシュ教室を開催



文化財保存会 移動総会並びに文化財探訪を開催

5月19日

出席者 文化財

保存会会員52名と事務局3名が参加して平成29年度浅水文化財保存会移動総会並びに文化財探訪を開催いたしました。初めに、親方が「ヨッヨッ！」のかけ声を掛けあい、泣いた方が負けとなるユニークな神事『全国泣き相撲大会』でも知られる“成島三熊野神社”にて文化財の探訪をして参りました。境内の説明を聞きながら案内していただきましたが、毘沙門堂には、高さ4m73cmの櫓の一本彫成仏として日本一の高さを誇る“兜跋毘沙門天立像”(国指定重要文化財)、また、その両隣には“吉祥天”(国指定重要文化財)・“阿弥陀如来”(県指定重要文化財)等があり、たくさんの

重要文化財の探訪をして参りました。総会については、昼食会場にて開催し、議案第1号(平成28年度事業報告並びに収支決算)、第2号(規約の一部改訂)、第3号(平成29年度事業計画並びに収支予算)とも原案の通り可決され、第4号議案(役員の変更)については3役は留任とし他は一部変更で決定いたしました。



5月20日 今回は7名の参加で歩行者・自転車専用道を

ハルディクウォーク教室を開催

長谷に向い、サイリングロードをお鶴明神から川面にぬけ、運動会が開催されていた浅水小学校の脇を通り帰ってきました。夏のような気候で木陰が恋しい感じでしたが、前回の講習会に参加された方は、指摘されたところを意識しながらしっかりウォーキングしてまいりました。

ターゲットバードゴルフ大会を開催

5月19日 出席者73名(各行政区選手45名と区長6名・体育部 関係18名・事務局4名)により浅水テニスコートを会場で大会を開催致しました。ターゲットバードゴルフはゴルフ経験者が多く参加しての競技ですが、皆さん楽しく競技を行っておいりました。特に女性1名が参加した行政区は盛り上がりまして、上位3チームが中田町大会へ出場となりますが3位の新田区が選手の都合で棄権したことで、4位の沼畑区が出場となります。

成績	行政区	打数
優勝	巻	126
準優勝	浅部	155
第3位	新田	158
第4位	沼畑	164
第5位	川面	174
第6位	小島	176
第7位	舟場	181
第8位	長谷	218
第9位	新小路	238

ホールインワン

行政区	氏名	回数
新田	渡辺 優	2回
浅部	佐々木 憲寿	
巻	千葉 浩	

最少打数

行政区	氏名	打数
巻	佐藤 勤	25



男の料理教室を開催

5月17日 参加者8名(事務局1名含み)で講師先生は田島久美子先生により男の料理教室を開催しました。本日のメニュー①ごはん②レタスのスープ③豆腐ソテーのチリソースかけ④にらと竹輪のごま酢和えで、タンパクが多く含む豆腐を使用して、香辛料を上手くとりいれて簡単で美味しくおもてなしの料理にも出来る一品でした。また生野菜を大量に摂取することは、大変むずかしいことですが、レタスをスープの具材として煮込むことで量が減り野菜を多く食べることが出来る料理でした。

奉仕作業を開催



5月21日 新小路区の小野寺区長他67名と事務局3名の71名で本年度初めての奉仕作業を行いました。新小路区の皆さんに6時開始で案内を致しましたが、5時40分にはほぼ皆さんが集まっておりちょっと早めの作業開始となりました。手際の良い作業分担と皆さんの効率の良い判断で、草刈、草抜き、刈った草集めと行って頂き、ふれあいセンター周辺、農村公園、ふれあい広場あけぼの周辺がみるみるうちにきれいになりました。

5月24日 受講者12名(事務局1名含み)で講師の千葉昌代先生により、料理教室を開催しました。本日のメニュー①ごはん②卵チーズスープ③蒸し鶏の彩りマリネ添え④切干だいこんのごま和え⑤ヨーグルトゼリーで、切干大根は、煮物として利用することが多い食材ですが、サラダ感覚で生野菜と一緒に和え物として美味しく作ることが出来ました。また、蒸し鶏の彩りマリネは、今が旬の玉ねぎがととも甘みが増し、鶏むね肉も弱火でじっくり加熱することでパサつきを抑えしっとりして肉の旨味が出ておりました。デザートは、不思議な食感が楽しめ、そのままでもおいしいマシュマロをレンジで溶かし、ヨーグルトゼリーを作りました。マシュマロには、コラーゲンがたっぷり10個程で一日の必要なコラーゲンを摂取することが出来るそうです。

料理教室を開催



これからの主な事業・行事

5月

- 25日(木) 六十寿会 ゲートボール大会
- 26日(金) 歌声喫茶
- 28日(日) 浅水ふれあい運動会
- 31日(水) リフレッシュ教室

6月

- 1日(木) 女性講座
- 8日(木) 男の料理/そば打ち 移動研修

6月

- 10日(土) ユニカール大会
- 14日(水) 上沼小そば打ち教室 リフレッシュ教室
絵手紙教室 集う環境整備部会
- 17日(土) 宝江小そば打ち教室 浅水シニアスポーツ大会
- 18日(日) ふるさとスポーツ大会
- 20日(火) 健康長寿部会
- 21日(水) 女性部・交通安全母の会移動研修
- 24日(土) 文化部役員会 以下次号

