



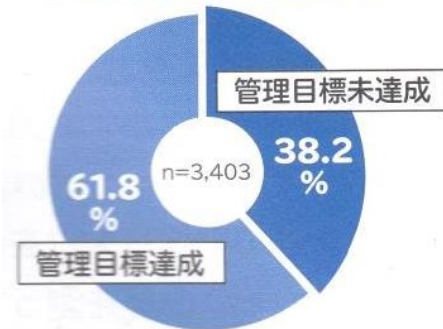
## 健康長寿ポイント【脳卒中ワポイント ㊷】

コレステロール値が高ければ高いほど、脳梗塞の発症リスクも高まるといわれています。脳卒中を防ぐためには、コレステロール値の厳格なコントロールが欠かせません。あなた自身の管理目標値以下まで、しっかり下げましょう。定期的に通院し、かかりつけ医の指導に従って治療を続けることが大切です。

### 糖尿病もあなどれない

年々増加傾向にある糖尿病患者数。今や「成人の6人に1人は糖尿病か、糖尿病予備軍」といわれるほど、私たちにとって身近な病気です。糖尿病を放っておくと、全身の血管がもろくなり、動脈硬化を進行させてしまいます。糖尿病の人は、そうでない人の2～4倍も高い頻度で脳梗塞になるといわれているのです。血圧と合併することでさらに危険が高まるため、糖尿病患者さんの降圧目標値は、130/80mmHg未満とされています。継続して通院し、また薬を止めることのないようにしましょう。

### ● 脂質管理目標値達成率



## 3/23 地域づくり 集う・環境整備部会 北上川堤防清掃 実施

30年度最後の活動、北上川堤防清掃(迫生コン～錦桜橋)を実施しました。太陽も隠れ、冷たい風の吹く中、地域の皆さんと社協、萩風園のみなさん、事務局の29名で3班に分かれごみ拾いを行いました。藪の中も分け入って出来る限り拾い、なんと1時間ほどで作業終了！空き缶・ペットボトル発砲スチロールが多く、ゴミの量は軽トラック1.5台分と昨年の半分になりました。清掃活動の成果がでてきたのかなと思います♪  
 「来年も参加するよ！」との声をいただきました☆ありがとうございました(\*^~^)



沼倉さんの挨拶でスタート



堤防を登ったり下ったりしながらゴミ拾い



藪の中に入って

地域のみなさんから「写真をカラーで観たい！」との声をいただき、今年度より、ふれあいセンターだよりのA3カラー版をセンター玄関掲示板に掲示し、2ヶ月に1度ふれあいセンターだより掲載写真をカラーで全戸配布したいと思います(^)/

浅水地内で土地を探しているという問い合わせがありました。100坪ほどの宅地を探しています。「売りたい」「売りたい人がいる」など情報がありましたら、浅水ふれあいセンターまで、ご連絡をお願い致します。

## 3/27 料理教室 開催

参加者:10名  
講師:千葉昌代先生



### ★本日のメニュー★

- ① 鮭フライ タルタルソース
- ② 辛子れんこん風
- ③ ひじきサラダ
- ④ しめじと玉ねぎのスープ
- ⑤ ヨーグルトグラタン

## 3/27 絵手紙教室 開催

参加者:9名 講師:秋山清人先生

今回は春らしい作品を描きました❀  
福田こうへいや平成最後の朝食など  
ユニークな作品もできましたよ♪



## 地域紹介 ～巻亀楽会～

3/30 (土) 巻区老人会『巻亀楽会』の移動総会が開催されました。参加者23名で、石巻鮎川の『島周の宿 さか井』で行われ、送迎バスは「3. 11震災語り部」も兼ねていました。100個あった集落は4戸だけが残り、人が残っていないのに防潮堤のかさ上げ工事が盛んに行なわれている事など、聞かなければわからないことばかりでした。改めて震災の被害の甚大さと復興はまだまだなのだと感じました。

総会では、原案が承認されました。終了後は美味しい料理で懇親を深めてきました。



## これからの主な事業・行事

4月

- 3日(水) 絵手紙教室  
リフレッシュ教室
- 5日(金) 文化財保存会
- 6日(土) こいのぼり掲揚
- 12日(金) 浅水六十寿会総会



- 16日(火) 運動会種目検討会
- 17日(水) 男の料理教室  
絵手紙教室  
リフレッシュ教室
- 18日(木) 文化部・女性部会・  
体育部会 合同役員会
- 19日(金) 防犯・自主防災総会

- 23日(火) 監査会・事務局会議
- 24日(水) 絵手紙教室
- 25日(木) 総会・運動会実行  
委員会

