



健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint 26】

生活習慣改善のヒント 生活習慣の改善が、動脈硬化や脳卒中の予防につながります。できることから、少しずつ始めていきましょう。

3. お酒ひかえる

大量の飲酒は、血圧の上昇をまねき、肝臓などに悪影響を与えるのでひかえましょう。ただし少量のアルコールであれば、HDL(善玉)コレステロールを増やすといわれています。1日の適量の目安は、日本酒なら1合前後(女性はそれ以下)です。(週2日連続での休肝日を!)



4/25 浅水コミュニティ運営協議会 総会を開催

前号の続き

議案第3号 事業関連について

コミュニティまつりでうどん・赤飯を委員で作って提供していましたが、時代の流れから、作るのをやめて外部から弁当の予約販売をすることとしました。

議案第4号 会議等参加の旅費(日当)について

委員・役員が会議等に参加した場合に、旅費(日当)を支払うことにしました。

議案第5号 規約の改定について

議案第4号に伴う、規約の改定をしました。

議案第6号 役員の変更について
役員は留任で決定しました。

| 役職名 | 平成29年度 | 平成30年度 | 平成31年度 | 平成32年度 | 備考 |
|------|--------|--------|--------|--------|----|
| 会長 | 羽生 進 | | 羽生 進 | | 留任 |
| 副会長 | 小野寺 久 | | 小野寺 久 | | 留任 |
| | 千葉 昌利 | | 千葉 昌利 | | 留任 |
| 顧問 | 高橋 敏允 | | 高橋 敏允 | | 留任 |
| 監事 | 小野寺 隆男 | | 小野寺 隆男 | | 留任 |
| | 小野 史郎 | | 小野 史郎 | | 留任 |
| | 伊藤 孝 | | 伊藤 孝 | | 留任 |
| 総務部長 | 羽生 博行 | | 佐々木 恭平 | | 新任 |

議案は原案通り、承認されました。

5/8 絵手紙教室 開催

参加者:12名 講師:秋山 清人先生
今回もチョコちゃんの絵や季節の花を描きました❀



5/8 リフレッシュ教室 開催

参加者:13名 講師:狩野 恵先生
楽しみながら、汗をいっぱいかきました☆



5/9 浅水六十寿会奉仕作業を実施

参加者は川面4名/新小路16名/新田7名/小島12名/浅部6名/巻10名/沼畑1名/長谷5名/舟場9名/ふれあいセンター3名合計73名と小学校の児童・先生でした。

浅水小学校の運動会に向けて、校庭の(除草作業)奉仕作業が行われました。 分担された場所に分かれ草取りをしました。校庭の端の草は草刈り機で刈り、遊具・花壇周りは手作業で丁寧に作業していました。 草取り終了後、体育館で6年生からお茶が振る舞われ、リコーダーの演奏とよさこい演舞、そして肩もみをしてもらい、みなさん笑顔で帰られました。 又 老人会の無い行政区も参加し、地域と関わることができる素晴らしい事業だと感じました。



5/10 第21回浅水地区グランドゴルフ大会を開催

参加者は各行政区選手・体育部関係者・区長・事務局の70名により開催しました。競技は皆さん楽しく・和気藹々で行われました。 競技結果は次の通りです。

| | | | | | | | | |
|-----|-----|------|-----|------|------|-----|-----|------|
| 優勝 | 小島区 | 139打 | 第4位 | 新小路区 | 158打 | 第7位 | 長谷区 | 177打 |
| 第2位 | 川面区 | 155打 | 第5位 | 新田区 | 167打 | 第8位 | 舟場区 | 185打 |
| 第3位 | 巻区 | 156打 | 第6位 | 浅部区 | 172打 | 第9位 | 沼畑区 | 186打 |

☆ホールインワン 新田区 及川 勝さん ・ 巻区 牧野 彰義さん



第1位～第3位の3チームが中田町大会へ浅水代表で参加します。

これからの主な事業・行事

5月

- 14日(火) 事務局会議
- 15日(水) 男の料理教室
- 16日(木) 文化財保存会総会
- 17日(金) ターゲットバードゴルフ大会
奉仕作業(新田区)
- 22日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室



5月

- 26日(日) 第14回 浅水ふれあい運動会
- 29日(水) 料理教室
- 30日(木) 女性講座【寄せ植え】

6月

- 5日(水) 男の料理教室
- 6日(木) 女性講座
- 8日(土) シニアスポーツ大会
- 12日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室

