



## 健康長寿ポイント【脳卒中ワンプoint ㊦】

### ❖生活習慣改善のヒント❖

#### 運動不足を解消する

運動は、血液循環を良くすることから、血圧低下に効果があります。さらにメタボリックシンドロームの病態を改善することも期待されています。全身を動かして大量の酸素を取り込む有酸素運動を始めて下さい。(ウォーキング、軽いジョギング、エアロビクス、スイミング、水中歩行など)ただし、心臓や腎臓に

持病がある人、重度の高血圧の人には運動療法はすすめられません。必ず医師と相談してから行うようにしましょう。「毎日運動する時間なんてとれそうにない」という方も、日常生活のパターンを少し変えるだけで、運動につながります。

たとえば・・

- 近所に出かけるときは、車を利用しない
- エスカレーターやエレベーターがあっても、階段を使うようにする

## 5/15 男の料理教室 参加者 8名 講師 野家 数夫先生

### ★本日のメニュー★

- ①シフォンケーキ(えごま・紅茶・コーヒー・あずき)
- ②ささみのてり焼き
- ③じゃが芋と春雨炒め
- ④田舎風味味噌汁
- ⑤おにぎり(山形青菜・大根葉)



## 5/16 文化財保存会 総会 & 春の探訪

文化財保存会47名と事務局2名

探訪先 岩手県一関花泉町【龍雲山 大祥寺】

・副住職の案内で普段は閉まっている十一面観音を拝観。

自然に囲まれた素敵なお寺でした♪

総会会場 岩手県一関田村町【世嬉の一酒造】

・昔の建物を利用したレトロなビアホールで総会と昼食(^)/



# 5/17 第23回浅水地区ターゲットバードゴルフ大会

参加者は各行政区選手・体育部関係者・区長・事務局の53名により開催しました。競技はゴルフ経験者の方々で楽しく・和気藹々で行われ、競技成績は次の通りです。

優勝	小島区	148打
第2位	巻区	155打
第3位	新田区	156打

第4位	新小路区	163打
第5位	浅部区	172打
	沼畑区	172打

第7位	長谷区	181打
第8位	舟場区	191打
第9位	川面区	198打

☆ホールインワン 巻区 佐藤 勤さん



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。

## 5/25 踊り教室 大盛況！ 講師 及川とし子先生

「もっと気軽に踊りを楽しんでもらいたい」と民謡に合わせてみんなで楽しく踊る教室を4月より開催しています❀

楽しく体を動かし心も体もリフレッシュしています(^)/  
参加は無料です♪

【みんなで楽しく踊る】がモットーです！  
ご参加お待ちしております(^♪



## 5/17 ゆづるの里が新聞で紹介

河北新報の新企画で先週『登米ウィーク』が行われ、これに『手打そば ゆづるの里』が掲載されました。その効果でその週は大盛況でした。新聞の効果に感謝！

### これからの主な事業・行事

6月

- 20日(木) 女性部・交安母の会移動研修
- 26日(水) 料理教室
- 30日(水) 奉仕作業 小島区

6月

- 5日(水) 男の料理教室合同移動研修
- 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
- 16日(日) ふるさとスポーツ祭(ソフト・バレー)
- 19日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室

7月

- 2日(火) 夏祭り実行委員会
- 3日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 4日(木) 女性講座(3B体操)

