



健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプoint 28】

脳卒中を予防するための十か条

日本脳卒中協会では、脳卒中を予防するために心がけたいポイントを、川柳調で覚えやすい十か条にまとめています。あなたの現在の状態・生活習慣は、脳卒中を予防できていますか？

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.手始めに 高血圧 から 治しましょう | 6.高すぎる コレステロール も見逃すな |
| 2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る | 7.お食事の 塩分・脂肪 控えめに |
| 3. 不整脈 見つかり次第 すぐ検診 | 8.体力に あった 運動 続けよう |
| 4.予防には タバコ を止める 意思を持って | 9.万病の 引き金 になる 太りすぎ |
| 5. アルコール 控えめは薬 すぎれば毒 | 10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ |

5/19 浅水六十寿会グラウンドゴルフ大会を開催

競技人口の減少により労連のゲートボール大会がなくなったことから、浅水六十寿会は今年から独自にグラウンドゴルフ大会を開催することにしました。各組織上位6名の合計点で優勝を競いました。結果は次の通りです。

団体の部	優勝	準優勝	第3位	
	小島絆の会	川面六十寿会	巻亀楽会	
個人(男子)	第1位	第2位	第3位	
	石川 豊治	鮫名 勉	及川 忠吉	
敬称略	川面	小島	小島	
個人(女性)	第1位	第2位	第3位	
	羽生 久美子	佐々木 はるよ	及川 八重子	
敬称略	巻	小島	小島	
ホールインワン賞	巻	羽生 久美子	羽生 久美子	
	川面	石川 豊治	伊藤 利則	
	新小路	白石 しづゑ		
	小島	鮫名 勉	佐々木 はるよ	佐々木 恭平
敬称略	浅部	須藤 道子	高橋 ちゑ子	沼倉 タケコ
	舟場	大内 直人	湯川 三郎	



5/19 浅水ふれあいセンター奉仕作業(新田区)を開催

新田区56名(事務局含)により、ふれあいセンター周辺の奉仕作業を行いました。新田区の皆様が丁寧に刈り取って頂いたことで、当日の浅水六十寿会グラウンドゴルフ大会は良い環境で競技ができました。



5/22 絵手紙教室 開催

参加者:14名 講師:秋山 清人先生
 今回も先生のお手本を模写や各自で
 題材となる花々を持ち寄り描いた作品
 で個性あふれる作品が仕上がりました。



5/22 リフレッシュ教室 開催

参加者:12名 講師:狩野 恵先生

今回から、ピラティスを始めました、体幹を安定
 させインナーマッスルを鍛えることにより、姿勢
 の改善や筋肉量のアップへとつながり身体の
 パフォーマンスを
 向上させるなどの
 効果があるよう
 です。☆楽しみ
 ながら、汗をいっ
 ぱいかきました☆



5/29 料理教室 開催

参加者:14名 講師:千葉 昌代先生

★本日のメニュー★

- ①鶏手羽ママレード煮
- ②カラフルサラダ
- ③やっこ豆腐のなめ茸かけ
- ④野菜スープ
- ⑤たまごパン
- ⑥ソーダブレッド



新田ふる里夢と希望をつぐむ会では
 参加者32名(内こども隊員7名)により、体験
 田の田植え(手植)作業を行いました。

こども隊員の体験により、ふる里の大切さ
 を伝えるために開催しております。

六角回転定規を転がし線を引き、それを
 目安に苗を手植え。こども隊員は裸足で
 田んぼに入り、初めての感覚にわいわい。
 今年は6月に九州からアイガモが来る予定
 アイガモ農法に取り組むそうです。
 お昼は小野史郎さん提供のササニシキの
 おにぎりでした。

5/25 体験田 田植え取材



これからの主な事業・行事

6月

5月

30日(木) 女性講座【寄せ植え】

5日(水) 男の料理教室

6月

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

16日(日) 浅水ふるさとスポーツ大会

19日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室

20日(木) 女性部・交通安全母の会移動研修

21日(金) ユニカール大会

26日(水) 料理教室

27日(木) 浅水小2年生PTA そば打体験

30日(日) 奉仕作業(小島区)

芭蕉ツアー

