

## 健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint29】 脳卒中の再発を予防する

脳卒中を発症した後、気をつけなくてはならないのは再発です。脳卒中は、再発率が高いことが知られているのです。生活習慣病をしっかりと治療する 再発防止に大切なのは、脳卒中の危険因子となる高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の治療を油断せずに継続すること。血圧やコレステロール値が下がったからといって、服薬や生活習慣の改善を止めてはいけません！元の状態に戻るばかりか、以前より値が増して危険な状態になることもあります。次の点を心がけましょう。

- 食事、運動など生活習慣の改善を続ける
- 血圧やコレステロール値は、降圧・管理目標値までしっかり下げて維持する
- 薬の服用は、医師の指導に基づいて規則正しく行う
- 薬は自分の判断で薬を止めたり、量を減らさない
- 家庭血圧測定を毎日決まった時間に測る

## ✿ 男の料理・絵手紙・ゆづるの里 合同移動研修 ✿

参加者：15名 事務局：2名

6/5にポピーまつりを見学してきました。天候にも恵まれ、蔵王連峰を背景に赤・白・ピンクのポピーが辺り一面咲き誇り、とても綺麗でした✿  
 そして、とんとんの丘にある「もちぶた館」で昼食。「天然温泉いい湯」で熱い温泉につかり、日ごろの疲れを癒しながら親睦を深めてきました☺



(国営みちのく杜の湖畔公園)

## 🚗 小島区 コミュニティ移動研修 🚗

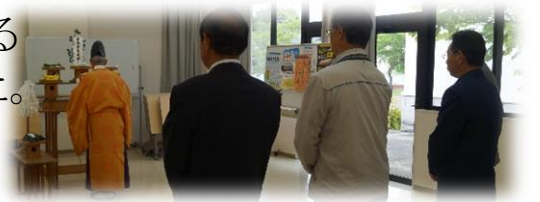
参加者：18名 事務局：1名

4/7に開通した大島の大橋を見学。全長297mの大橋を全員で歩いて渡りました。また、天候に恵まれ亀山での展望も素晴らしい眺めでした。国民休暇村での懇親会も大いに盛り上がり、楽しいひと時を過ごしてきました。



(気仙沼 大島)

地域住民の皆さまが今後も安心して施設を利用できるよう、白山神社の春日宮司様に祈祷をお願いしました。宮司様は、石ノ森や石越等まで依頼を受けて神事を行っているそうです(\*\_\*)



# 👣 おくのほそ道 登米市行脚から330年記念ツアー開催 👣

6/27におくのほそ道ツアーを開催♪

ツアーを記念し、芭蕉の足跡イラストマップを作成しましたので全戸配布します☆

## 🌸 女性講座 🌸

5/30 参加者 24名  
講師 北流園芸  
小野寺 俊店長



天気にも恵まれ、日焼け対策もばっちりです寄せ植えを行いました

🌸店長さんの選んでくださったお花はどれも可愛らしく、大好評でした(^)/『オステオスペルマム』というお花をリクエストに応じていただき、みなさん各々好きな色のお花と配置で、素敵な作品に仕上がりました。すごく喜んでいただき、秋にも寄せ植えがしたいね、という声が上がりました(^♪

寄せ植えの後は、みなさんに協力していただきふれあいセンターの花壇植え替えを行いました。4か所に分かれて先生指導のもと、レイアウトを考えてそれぞれ植えました。全部で10種類のお花で

花壇がいっぱいになりました😊

とても素敵な花壇になりました♪♪センターにお越しの際にはぜひ花壇をみて

いただければと思います。そしてどんなお花が咲いているかなどのお話にも花を咲かせていただければと思います😊



## これからの主な事業・行事

6月

26日(水) 料理教室  
27日(木) 浅水小学校 2学年そば打ち教室  
おくのほそ道ツアー

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  
10日(水) 男の料理教室  
17日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室  
18日(木) 六十寿会移動研修  
21日(日) 奉仕作業 浅部区  
31日(水) 料理教室