



健康長寿ポイント【脳卒中ワンプoint③】

日常の注意ポイント - 脳卒中発症後、日常生活を送る上で気を付けたいこと -

◆水分をとる

脱水状態では血液の濃度が濃くなり、固まりやすくなります。
脱水脳梗塞が増えるとの報告も。汗で失われる分も考慮して、十分な水分補給をしましょう。

※心臓や腎臓に障害のある方の中には、水分制限の必要な場合があります。

◆熱い風呂をさける

熱いお湯は、血圧の上昇を招きます。40℃程度のぬるめのお湯につかりましょう。

◆急激な温度の変化をさける

冬は、部屋間の温度差を少なくするよう心がけましょう。
脱衣所やトイレを、十分暖めるようにしてください。

・ 浅水ユニカール大会 開催 ・

6/21 参加者 50名

中田町大会出場を目指し、ユニカール大会を開催(*^_^*)

今年からルールが大きく緩和されました♪

成績は次の通りです。

上位3チームが中田町大会出場となります。



優勝	巻区
準優勝	舟場区
第3位	川面区

・ シニアスポーツ大会 in 農村公園 ・

6/22 参加者 60名

シニアスポーツ地区大会を開催😊

競って競って、白熱した戦いが繰り広げられました♪

上位2チームが中田町大会出場となります。



グラウンドゴルフ		ペタンク	
優勝	小島区	優勝	浅部区
準優勝	川面区	準優勝	巻区
第3位	巻区	第3位	小島区

🎯 6/26 料理教室 開催 🎯

参加者:9名 講師:千葉 昌代先生 事務局1名

★メニュー★

- ①春雨重ね蒸し
- ②にら饅頭
- ③切干大根サラダ
- ④じゃが芋ベーコンスープ
- ⑤味噌ミルク寒天

カルシウム
たっぷり♪



👨👩 6/27 親子そば打ち体験教室 in 浅水小学校 👨👩

参加者:親子24名(2学年) 先生1名 講師:ゆづるの里のスタッフ4名

浅小2学年PTA行事で「親子そば打ち体験教室」を開催しました😊

5グループに分かれて7:3のそばを打ちました。そして、お昼に自分たちで打ったそばを食べました(*^_^*)



🚌 おくのほそ道ツアー 🚌

6/27 芭蕉行脚330年を記念し、芭蕉の足跡を辿るツアーが開催されました。

仙台や岩出山からの参加もあり、26名の参加者でした。ガイドの酒井さんに加え、地元の方ならではの知識も聴くことができ、歴史の世界を感じることができました😊参加者の方も「地元こんなにあつたんだ」と話していました。

貴重で楽しい経験ができました♪

芭蕉一宿の碑



津山町の旧街並みを望む



これからの主な事業・行事

7月

- 1日(月) おくのほそ道ツアー 2回目
- 2日(火) 夏まつり実行委員会
- 3日(水) 絵手紙教室・リフレッシュ教室
- 集う・環境整備部会
- 4日(木) 女性講座(3B体操)

- 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(横手市)
- 21日(日) 奉仕作業(浅水区)
- 26日(金) 健康長寿教室
- 31日(水) 料理教室

