



健康長寿ポイント【脳卒中ワンプoint ③2】

－ 脳卒中発症後、日常生活を送るうえで気をつけたいこと －

◆ 便秘をしない

排便時の力みは、急激な血圧上昇につながります。
食物繊維を取るなどして、便秘にならない生活をしましょう。

◆ 合併症(うつ・けいれん)にも注意

脳卒中の後は、うつ状態になりやすいことが知られています。
脳が受けた障害、後遺症に対する悲観・不安などが重なり合って、
発症すると考えられています。また、けいれんが起きることもあります。
けいれんの発作は脳卒中の再発と間違われやすいですが、あくまでも
脳卒中の後遺症です。適切な治療を受けましょう。

📸 奉仕作業(小島区) 📸

6/30 参加者 46名

雨の中、たくさんの方に参加してもらい
奉仕作業を行いました。
地域のみなさんのご協力
いつも整備された環境が
保っています♪
ありがとうございます😊



上沼新田 旧道

📍 おくのほそ道ツアー 📍

7/1 第2回目の芭蕉の足跡を辿るツアー
が開催されました。今回もバスは満員！
亘理や一関など、遠くからの参加もあり
ました😊

前回は雨で歩けなかった旧道を歩くことが
できました。

2回の参加で、たくさんの方が学びました
(^)♪



🌀 7/3 絵手紙教室 🌀

参加者 7名 + 事務局 1名
 講師 秋山 清人先生
 素敵な作品が仕上がりました😊



💪 7/3 リフレッシュ教室 💪

参加者 11名 + 事務局 1名
 講師 狩野 恵先生
 今回もインナーマッスルを鍛えました♪

💪 7/4 女性講座(3B体操) 💪

参加者 7名 + 事務局 1名
 講師 佐藤 玲子先生
 体を動かし、リフレッシュしました(^_^♪



🍴 7/10 男の料理教室 🍴

参加者 4名 + 事務局 1名
 講師 田島 久美子先生
 参加人数は少なかった
 ですが、今回も美味しい
 料理ができました(*^-^*)

- ★メニュー★
- ① 豚肉の甘酢葱ごまだれ
 - ② レタスとシーチキンの生姜蒸し
 - ③ じゃが芋としらす干しのバター炒め



👏 手打そば ゆづるの里 から お知らせ 👏

手打そば ゆづるの里では、「ケヤッキーキャンペーン」に参加しました(*^-^*) ケヤッキーグッズをお持ちになったお客様に、メニューの中から1品のみ100円を値引きします♪♪
 キャンペーン期間は 2019年7月13日 ~ 2020年6月末
 また、ケヤッキーグッズは、缶バッジ、ホルダー、クリアファイルなどで順次増えていく予定です(^_^♪

ゆづるの里 営業日: 毎週日曜 11:00 ~ 14:00



これからの主な事業・行事

8月

4日(日) 浅水ふれあい夏まつり

7日(水) 男の料理教室

絵手紙教室

リフレッシュ教室

8日(木) 女性講座



7月

14日(日) コミュニティ移動研修(長谷区) 21日(日) 奉仕作業(浅部区)

17日(水) 絵手紙教室・リフレッシュ教室 26日(金) 健康長寿教室

そば打ち体験(巻区)

31日(水) 料理教室

18日(木) 六十寿会移動研修(横手市)

