



健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint ㊸】

脳卒中は予防が肝心な病気です。発作が起きてからではダメージを受けた脳細胞を完全に元に戻すことはできません。

脳卒中予防のために、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病をきちんと治療する。その大切さがお分かりいただけただけでしょうか？

これまで血圧やコレステロール値が下がったら、服薬や通院をやめてしまうことはありませんでしたか？

何より大切なのは十分に下がった状態を維持し続けることです。

あなたの心がけ次第で脳卒中は防げるといえます。

自らの危険に気づき、毎日の治療に積極的に取り組むきっかけになっていただけたら、と願います。

ふるスポ 祝・巻千一ム町大会優勝

ユニカール

7/10 会場 中田アリーナ

中田4地区を代表する12チームによる熱戦が行われました。

なんと！巻区が2連覇で登米市大会へ進出！

登米市大会での健闘をお祈りいたします(▽)/

ユニカール	
優勝	巻区
準優勝	野元区
第3位	八幡山区
	神畑区

絵手紙教室

7/17 参加者 9名

講師 秋山 清人先生

素敵な作品が仕上がりました😊



リフレッシュ教室

7/17 参加者 14名

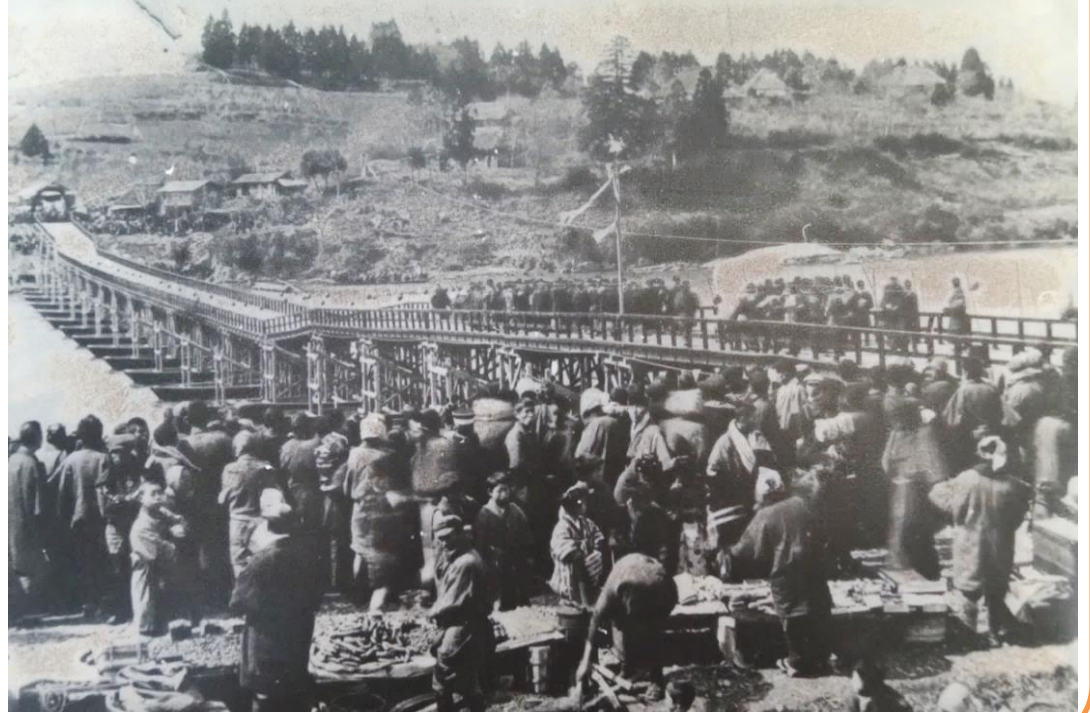
講師 狩野 恵先生

エアロビクスに挑戦！
皆さん汗だくでした。

📷 思い出の写真展 📷

長谷区構造改善センターに飾ってある写真をお借りしてきました。

見せてもらって
びっくりΣ(°Д°)
かなり古いもので
すよね。
米谷と舟場を繋いだ『船橋』の渡り初
め式ではないかと思われ
ます。歴史を感じますね😊
この写真について知
っている方がいましたら、
情報提供をお願いします。



🚌 コミュニティ移動研修 🚌

長谷区

7/14 参加者 18名
岩手県奥州市の後藤新平記念館
を見学してきました😊



👉 そば打ち教室 👈

巻区ミニデイ



7/17 参加者 16名
ミニデイのそば打ち体験を取材📷
楽しい時間を過ごしました□

これからの主な事業・行事

8月

- 10日(土) 生活支援部会 役員会②
- 18日(日) 奉仕作業(巻区)
- 21日(水) 絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 24日(土) 歌声喫茶
- 28日(水) 料理教室

8月

- 1日(木) 自然体験交流事業
- 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

