



## 健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint ㊸】

発作が起こる前に、まずは生活習慣を改善し、場合によっては薬物療法を行うことが脳卒中予防の大切なポイントなのです。

脳卒中の基礎知識や治療・予防のポイントなどについてまとめていきます。知らず知らずのうちに、あなたの脳の血管は悲鳴をあげてないでしょうか□現在の生活を振り返っていただき、積極的に予防に取り組むきっかけになれば幸いです。

まだまだ多い日本人の脳血管障害。脳血管障害(脳卒中)は、日本人の死亡原因の第3位です。また、脳梗塞による死亡者数は増加傾向にあり、1970年代半ばから脳出血による死亡者数を上回っています。

脳血管疾患の総患者数:約134万人 厚生労働省 平成20年患者調査

## 健康長寿教室 ～笑う門には福来る



### ラフターヨガ～

# 大好評!

7/26 参加者 17名

今年度第1回目の健康長寿教室を開催しました😊

ラフターヨガをご存じでしょうか？笑うことでストレスを排出させるというものです。『笑い』はとても体にいい影響を与えます。笑うと免疫力が向上することが分かっているそうです。

講師の片倉先生は管理栄養士でもあり、栄養のお話からはじまり、お手玉を使った脳トレは「難しいー」と声があがっていましたが、成功するまで何度も挑戦していました。

ラフターヨガは、「わはははは！」と自分から笑います。笑いの効果は本当でも作ったものでも同じだそうです。みんなで声を出し笑っているうちに本当の笑いが広がり、すごく楽しい講座でした。11月のパート2、ぜひみなさん参加してみてください♪



# □ 料理教室 □

美味しく、体にいい料理の出来上がり♪

7/31 参加者 12名



## 本日のメニュー

肉包み春雨揚げ  
キッシュ  
サラダ・みどり酢がけ  
スープ  
芋だんごのヨーグルトがけ



## 👏 宝江下道PTA親子そば打体験 👏

8/3 参加者 27名

子どもたちはみんな積極的で、一生懸命  
そば打ちをしていました😊

「自分たちで打ったそばだから、とても  
美味しく食べられました♪」と感想を  
もらい、楽しんでもらえてよかったです☆

みなさんも

そば打ち体験してみませんか？



## これからの主な事業・行事

9月

8月

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  
31日(土) 踊り教室



4日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室  
5日(木) 女性講座(セルフエステ・メイク講座)  
6日(金) 浅水ソフトテニス大会  
7日(土) こどもクッキング  
11日(水) 男の料理教室  
13日(金) 文化財保存会 秋の探訪

