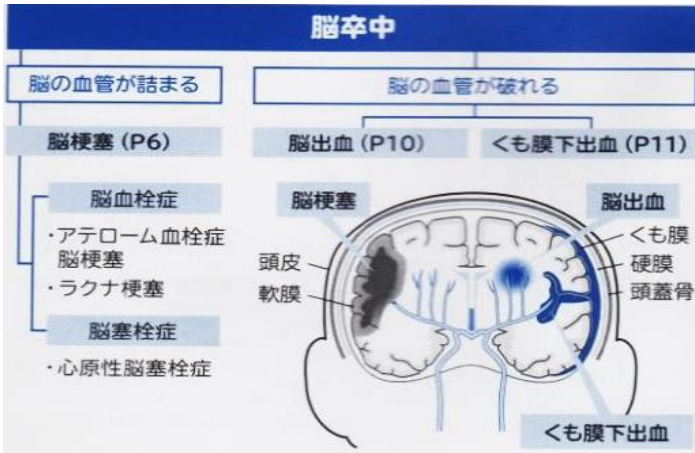




健康長寿ポイント 【脳卒中ワポイント③⑥】



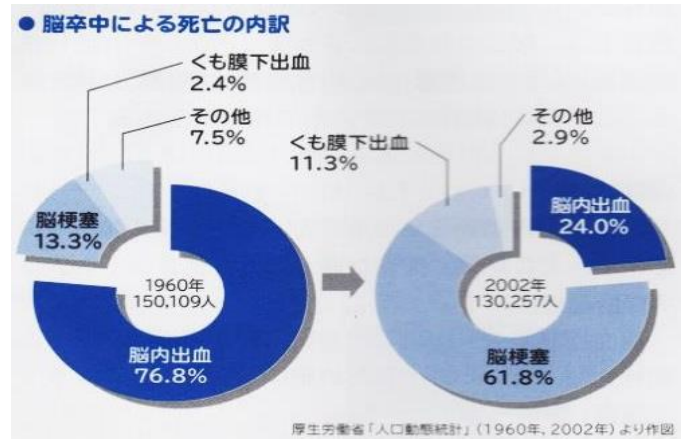
脳卒中にはタイプがある

脳の血管が ①詰まる ②破れる

何が原因でどんな場所で起こるのかなどの違いで、脳卒中はいろいろなタイプに分類されます。代表的なものは、動脈硬化性疾患(大血管障害)により脳の血管が詰まる「脳梗塞」。脳の内部で細かく枝分かれした最小動脈が破れる「脳出血」。脳の表面に出血が広がる「くも膜下出血」です。

かつて日本では脳出血になる人が多かったのですが、高血圧の管理が十分に行われるようになって減少したといわれています。

一方、増えているのは脳梗塞。高血圧だけでなく脂質異常症や糖尿病とも関連が深く、脳卒中の中で脳梗塞の占める割合が急速に増加しています。



8/7 男の料理教室

参加者 6名

講師 田島 久美子先生

暑い夏にピッタリのメニュー(^_^♪
九州で今年穫れた新米をいただきました!
香りが良く最高でした😊

★メニュー★

- ① カツオの照り焼き
- ② なすと鶏肉の梅肉蒸し
- ③ きゅうりと玉ねぎのツナ炒め
- ④ ごはん 新米 コシヒカリ
- ⑤ みそ汁



8/7 絵手紙教室

参加者 8名

講師 秋山 清人先生

季節の作品がいっぱい!



👏 長谷区ミニデイ そば打ち体験 👏

8/7 参加者20名

長谷区のミニデイでそば打ち体験ということで、取材に行ってきました！

普段見ることができない体験に楽しく参加されてました😊みんなにじっと見られたセンター長は今回も緊張したそうです(*^^*)

そば打ち経験者の方がいて、さすが！切り方がリズムにのっていてきれいでした。

体験後は、美味しいてんぷらと一緒にいただきました♪



🌻 女性講座 🌻

8/8 参加者18名

今回は『苔リウム』作りに挑戦！

かわいい作品が出来上がりました♡



▪ 生活支援部会 ▪

8/10 第2回役員会を行い、次のことについて話し合いをしました。

○各行政区委員と区長さんで、
一人暮らし・老々世帯の実態調査を開始
(目的は各行政区の見守り・生活支援に活用)

○デマンドタクシーについて検討
①各行政区のミニデイや敬老会で周知
②全戸へ開始に向けてのPRを進める
③行先リストに理容・美容室の追加

※デマンドタクシーについては、
別紙「大切なお知らせ」をご覧ください。

これからの主な事業・行事

9月

1日(日) コミュニティ移動研修(新小路)
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

9月



11日(水) 男の料理教室
13日(金) 文化財保存会 秋の探訪
18日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
25日(水) 料理教室
29日(日) 奉仕作業 沼畑区

