

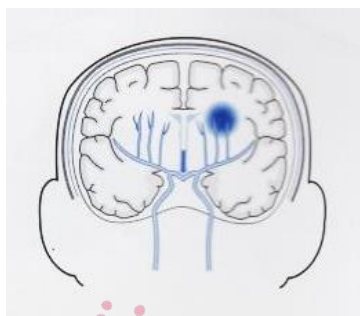


健康長寿ポイント【脳卒中ワポイント⑳】



【脳出血とは】

細い血管が破れて出血し、脳の一部を破壊する。高血圧が長期間続くことによって、脳の血管はしだいにもろくなっていき、ついに破れて出血する。それが「脳出血」です。脳の中で出血すると、**血腫**と呼ばれる血のかたまりができ、脳にダメージを与えます。脳出血の最大の原因は高血圧。血圧が高いのに放っておいたり、治療を受けていても目標値まで下がっていない人に起こることがほとんどです。高血圧以外にも《もともと血管に異常がある》《血液の成分に異常がある》などの原因で起こることもあります。



・ 巻区 奉仕作業 ・

参加者 37名
事務局 3名 計40名

8/18の奉仕作業では、ふれあいセンター裏花壇の草抜き、センター及び農村公園周辺の草刈りに加えてテニスコートふじ枝の剪定をして頂きました(*^_^*)
ご協力ありがとうございました。



🎨 8/21 絵手紙教室 🎨

参加者：9名
講師：秋山 清人 先生
事務局：1名 計11名



夏を彩る作品が仕上がりました☆



🐻 8/21 リフレッシュ教室 🐻

参加者：9名
講師：狩野 恵 先生
事務局：1名 計11名



夏の暑さと冷房による寒暖差で疲れた体をリフレッシュしました😊

🎤 8/24 歌声喫茶 🎤

参加者 7名

ギター演奏 秋山 清人 先生



今年度から開催日を金曜日の夜から土曜日の日中へ時間変更しました。

今回は懐メロや童謡など約30曲歌いました。

初回ということもあってか、少人数でしたが、楽しく歌を歌い、その歌のことや時代のことを教えていただき、とてもいい時間を過ごすことができました。歌声喫茶は毎月第4土曜日開催の予定です。

次回開催は9月28日(土)13:30から ですので、ぜひご参加下さい♪

🍴 8/28 料理教室 🍴

参加者 : 13名

講師 : 千葉 昌代 先生

事務局 : 1名 計15名



肉巻きが好評でした♪



本日のメニュー

肉巻き
かぼちゃの白和え
パンプキンスープ
カルピスみかん寒天
ソイケーキ



おくのほそ道ツアー③



6月と7月に開催した「おくのほそ道ツアー」

10月19日(土)に3回目を開催します。

330年前の松尾芭蕉の足跡を辿ります👣

* 参加費1000円(昼食代)

* 浅水ふれあいセンター 9時集合👉

お申し込みは浅水ふれあいセンターまで☎



これからの主な事業・行事

9月

25日(水) 料理教室

28日(土) 歌声喫茶

29日(日) 奉仕作業 沼畑区



10月

1日(火) 文化部会

2日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室

4日(金) 女性部会

5日(土) こどもクッキング

9日(水) 男の料理教室

11日(金) 女性講座(移動講座)

