



健康長寿ポイント【脳卒中ワポイント㊟】

《もし、薬を飲み忘れてしまったら？》

2回分を1度に服用することは、絶対にしてはいけません！

効果が強くあらわれて、危険な場合もあります。❗ どうしたらいいかよく分からない時は、かかりつけの医師や薬剤師にすぐ相談しましょう☑

*おもな高血圧の治療薬 〈カルシウム拮抗薬〉〈アンギオテンジンⅡ受容体拮抗薬〉〈アンギオテンジン変換酵素阻害薬〉〈利尿剤〉〈α遮断薬〉〈β遮断薬〉

*おもな脂質異常症の治療薬 〈スタチン〉〈フィbrate系〉〈陰イオン交換樹脂〉〈ニコチン酸誘導体〉〈イコサペント酸エチル(EPA)〉〈小腸コレステロールトランスポーター阻害剤〉〈プロブコール〉

*おもな糖尿病の治療薬 〈スルホニル尿素(SU)薬〉〈ビッグアナイド薬〉〈α-グルコシダーゼ阻害薬〉〈ビオグリダゾン〉〈速効型インスリン分泌促進剤〉〈Dpp-4阻害薬〉〈GLP-1受容体作動薬〉

薬は、あなたの症状にあわせて処方されています。

勝手に・止めない・減らさない・飲み忘れない。医師の指導に必ず従ってください。

🏆 小島絆の会 おしくも準優勝 🏆

9月10日 今年も登米市シニアスポーツ大会が東和総合公園にて開催されました。昨年は優勝し、今年もと意気込んでいましたが、僅差にて地元東和町に敗れ、残念でした。

ただ、他地区では選抜での選手起用で、それでも互角に戦えたことが浅水コミュニティ農村公園での練習成果と思っています。

今年も県大会

このメンバーで頑張ります！

小島絆の会



県大会も頑張ってください！



🎵 歌声喫茶 参加者大募集 ♀

毎月第4土曜日(都合により変更有り)

13時30分より、ふれあいセンター研修室にて開催中(^_^)



楽しく歌って
リフレッシュ！

🌸 花壇に花がいっぱい 🌸

5月末に女性講座のみなさんに植えてもらった花壇の花が、いっぱいになっています😊

元気に咲いてくれるように、手入れを頑張っています💪



移住・定住ツアー そば打ち体験

9/14 参加者 12名 ゆづるの里 登米市で開催している移住・定住ツアーでそば打ち体験が行われました🍜
参加者の中には、東日本大震災がきっかけで日本に来たアメリカの方も参加。天ぷらも揚げたりと手際が素晴らしかったです😊
出来上がったそばは、みんなで夕飯に□楽しい時間が過ごせました(^_^)



第48回コミュニティまつり

変更点のお知らせ

毎年コミュニティまつりにて赤飯、うどん、おでんを作り販売していましたが、今年から業者さんに依頼することになりました。お弁当の種類は下記の通りです。
弁当の当日販売は行いませんので、事前予約をお願い致します。(予約締切日:10/18)
唐揚げ弁当.....300円
のりいなり弁当.. 300円
赤飯.....200円
これから区長さん班長さんに注文を取っていただきますので、「弁当注文票」の用紙に必要事項の記入をお願い致します。「弁当注文票」用紙の控えが食券となりますので、大切に保管をお願い致します。
※食券を無くすと、引き換えできません
尚、やきとり・フランクフルトは当日販売となります。

これからの主な事業・行事

10月

- 1日(火) 岩出山公民館 視察研修
- 2日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 3日(木) 文化部会
- 4日(金) 女性部会
- 5日(土) こどもクッキング教室

10月



- 9日(水) 男の料理教室
- 11日(金) 女性講座 移動研修
- 12日(土) シニアグラウンドゴルフ大会
- 16日(水) リフレッシュ教室
- 19日(土) 歌声喫茶
おくのほそ道ツアー③
- 23日(水) 絵手紙教室 料理教室

