



健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint 40】

日常の注意ポイント

脳卒中発症後、日常生活を送るうえでも気をつけたいことがあります。

- ◆水分をとる……脱水状態では、血液の濃度が濃くなり固まりやすくなります。夏は脳梗塞が増えるとの報告も。汗で失われる分も考慮して、十分な水分補給をしましょう。※心臓や腎臓に障害のある方の中には、水分制限の必要な場合があります。



- ◆熱い風呂をさける…熱いお湯は、血圧の上昇を招きます。40℃程度のぬるめのお湯につかりましょう。
- ◆急激な温度変化をさける…冬は、部屋間の温度差を少なくするよう心がけましょう。脱衣所やトイレを、十分暖めるようにしてください。

・ 第48回 コミュニティまつり ・

今年もこの季節になりました😊

お知らせしていますが、今年はお弁当の予約制になりますので忘れずにお申込みいただきますようお願いいたします🙏

今回の郷土芸能は巻地区の『巻おいとこ踊り』です。

スペシャルゲストは

『天晴壺流組』

『宮野浅太郎一座』のみなさんです。

各行政区でも本番に向けて準備が進んでいるようです！楽しみですね♪

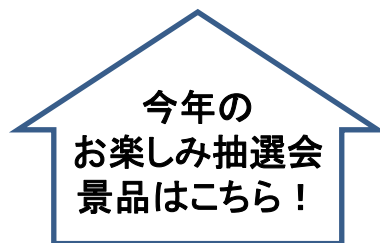
今年もこの季節になりました😊

今年もこの季節になりました😊

今年もこの季節になりました😊

今年もこの季節になりました😊

特賞	ドウシシャ ホットプレート 3枚プレートセット	1
1等賞	IH 調理機	1
2等賞	T-fal フライパン	2
3等賞	ウレタンチップ長座布団	2
4等賞	電気ケトル	3
5等賞	計量米びつ	3
6等賞	鉢植え	4
7等賞	オルナミンC	4
8等賞	ヤマサ昆布つゆ	5
9等賞	味の素キャノーラ油	5
10等賞	浴室用洗剤	6
11等賞	トイレトーパー	6
12等賞	白砂糖	10
13等賞	ミューズ泡ハンドソープ	14
ラッキー賞	花王 洗濯洗剤 本体 & 詰替2個	9
ハッピー賞	レモンウォーター 1箱	1



🎵 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(^.^)

次回は10月19日(土)13時30分～

ご参加お持ちしています😊

曲のリクエストも待ってまーす😊

楽しく歌って
リフレッシュ!



・ 文化財保存会 秋の探訪 ・

9/13 参加者 44名

今回は

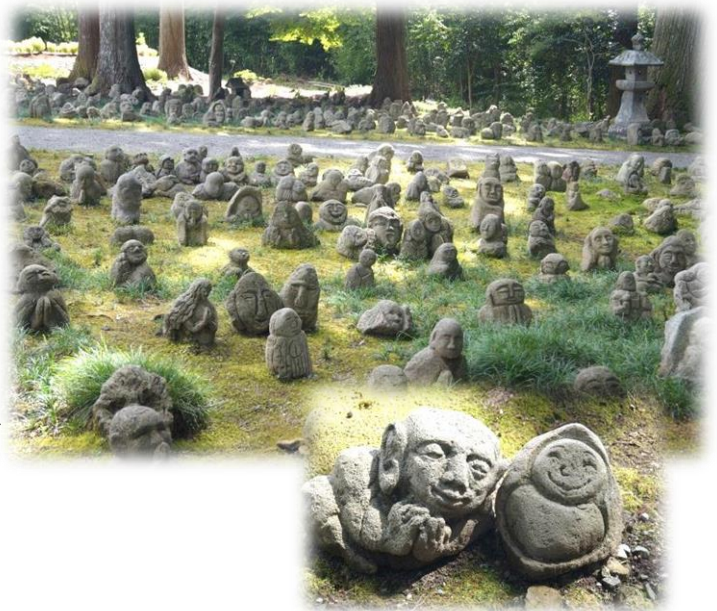
奥州33観音 第28番札所 蛸浦観音

第29番札所 普門寺

を訪れました。

普門寺は、震災の津波を逃れたことから身元の分からない犠牲者の供養寺になっているそうです。本堂のボランティアの方たちが奉納した18,550個の桜の吊るし雛は圧巻。参道には供養のために彫られた569体の羅漢像が並び、参拝者を出迎えてくれます。この羅漢像は5年をかけて彫られたそうです。なんだか、心も癒されます😊

みなさんも訪れてみてはいかかでしょうか。



🌸 紫式部 🌸

きれいな実が
なりました🍇



カゲロウ 大発生



これからの主な事業・行事

10月

- 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 踊り教室
おくのほそ道ツアー③



10月

- 23日(水) 料理教室
- 27日(日) 第48回浅水コミュニティまつり
- 31日(木) 働き盛り世代の健康教室

11月

- 6日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 7日(木) 女性講座(かんたん!おうちパン作り)
- 9日(土) こどもクッキング教室
- 10日(日) 委員・専門部移動研修

