



健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint 41】

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。

◆便秘をしない 排便時の力みは、急激な血圧上昇につながります。

食物繊維を取るなどして、便秘にならない生活をしましょう。

さらに、合併症(うつやけいれん)にも注意

脳卒中の後は、うつ状態になりやすいことが知られています。

脳が受けた障害、後遺症に対する悲観・不安などが重なり合って、発症すると考えられています。また、けいれんが起こることもあります。

けいれんの発作は脳卒中の再発と間違われやすいですが、あくまでも脳卒中の後遺症。適切な治療を受けましょう。

❀ 奉仕作業 沼畑区 ❀

9/29 参加者 22名

今年度最後の奉仕作業が行われました😊
センター裏の桜の木の周りや農村公園のクローバーを重点的に作業。

桜の葉も色づき、秋が深まってきています🍁

奉仕作業のご協力ありがとうございました😊
地域のみなさまのおかげで、管理されたきれいな環境を保つことができました☺

来年度は6月から開始予定です。
次年度もご協力よろしくお願いいたします🙏



🍴 こどもクッキング 🍴

10/5 参加者 14名

- 今回のメニューは
- *野菜たっぷり餃子
 - *わかめと春雨の卵スープ
 - *フルーツポンチ

みんな積極的に参加してくれそうです😊
スープが人気でみんなおかわり！
売り切れでした。



6/ 岩出山地域づくり委員会 視察研修

10/1 参加者 19名

岩出山の地域づくり委員のみなさんが浅水コミュニティの空き家対策について研修に来てくださいました🚌

抱える問題は一緒で、これから始まる活動の参考にしたいとのこと。委員の方は、会長副会長をはじめ、みなさん熱心で明るく活発な方ばかりでした。

これが岩出山の活発な地域づくりの源なんだと感じました。

研修の後は、ゆづるの里でそばを食べていただきました。

食事中も楽しく、笑顔がたえず、来てもらった私たちがすごく楽しい時間になりました👄

浅水コミュニティも、笑顔あふれる地域づくりを目指していきたいと思います😊



🌸 女性講座 移動研修

10/11 参加者 20名

せんだい農業園芸センターへ。秋バラの時期でたくさんのバラが咲き、いい香りが漂っていました♡

お昼は六丁目農園でビュッフェ🍴次々出てくる美味しい料理にお腹いっぱいになりました😊

仙台市歴史民俗資料館では、「戦争と庶民」という企画展を見学。懐かしい暮らしのものがたくさんあり、話にも花が咲いていました(^_^)



これからの主な事業・行事

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
- 踊り教室
- コミュ・専門部委員反省会

11月

- 12日(火) 中間監査
- 14日(木) 総合防災訓練
- 20日(水) 男の料理教室 合同移動研修
リフレッシュ教室
- 23日(土) 踊り教室
- 27日(水) 健康長寿教室
料理教室 絵手紙教室

