



## 健康長寿ポイント【脳卒中ワポイント 42】

脳卒中は、予防が肝心な病気です。発作が起きてからでは、ダメージを受けた脳細胞を完全に元に戻すことはできないのです。

脳卒中予防のために、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病をきちんと治療する。その大切さがお分かりいただけただけでしょうか？

これまで、血圧やコレステロール値が下がったら、服薬や通院をやめてしまうことはありませんでしたか？何より大切なのは、十分に下がった状態を維持し続けることです。

あなたの心がけ次第で脳卒中は防げると言えます。自らの危険に気づき、毎日の治療に積極的に取り組むきっかけになっていただけたらと願います。

## 第48回 浅水コミュニティまつり 盛大に開催

10月27日 芸能祭時代から続く48回目のコミュニティまつりは、たくさんの方にご来場をいただき盛大に開催することができました！各行政区の演目に特別ゲストの宮野浅太郎一座・天晴壺流組と366名の出演者、地域の協力者の方、観客のみなさまを含め、のべ1,250名の参加となりました。ありがとうございます！

各行政区からは、今年も工夫を凝らした演目が並び、拍手や笑いが起こっていました👏浅水小学校児童の「ビバイン浅水」は、お休みにもかかわらず校長先生、教頭先生、教務主任の先生が参加(●^o^●)秋山清人さんの伴奏に合わせ元気な歌声を披露してくれました☺天晴壺流組の熱演と、浅太郎一座のみなさんによる股旅舞踊もご好評をいただきました。

パネル展示は、浅水小児童と絵手紙教室の作品。さらに今年は地域づくり活動コーナーも設け、多くの方にご覧いただきました。展示場所を通路から研修室に移したことで、ゆっくり見ることができたと思います。

今年初の試みとなる予約弁当販売も区長さん、班長さん、女性部の方々など多くの方のご協力・ご支援により、大きな問題もなくスムーズに進めることができました。

中学生ボランティアの体験学習は、9名の生徒が参加。フランクフルトと焼き鳥を地域づくり部会長さんたちと一緒に担当してもらい、焼きから販売までをしてもらいました。一生懸命取り組み声を出し、売り歩きまでしてくれたと部会長さんや地域の方たちから高評価をいただきました(\*^^\*)子どもたちが頑張ると、元気をもらえますね！

さらに、実行委員のみなさん、山内システムサービス・和泉建業のみなさんには前日から準備をしていただきました。

このように盛大に開催できましたのも、地域のみなさま、委員・スタッフのみなさまのおかげです。役員一同、心から感謝申し上げます。

来年度も楽しいコミュニティまつりにしましょう！よろしく願いいたします🙏

# 感謝

## 🍴 男の料理教室 🍴

10/9 参加者 6名

稲刈りの時期で参加人数が少なかった  
ですがみなさん手際がよく、時間通り  
に料理を仕上げることができました😊  
主菜の鮭のソテーにかけたタルタル  
ソースも手作り♪  
美味しかったです (\*^\_^)v



☆本日のメニュー☆

鮭のソテー タルタルソース  
イカとセロリの炒め物  
チンゲン菜とミョウガのごま酢和え

## 🎨 絵手紙教室 🎨

10/2 参加者 10名  
10/23 参加者 11名

コミュニティまつりの絵手紙展  
に向け、素敵な作品が仕上が  
りました☆



## 🧘 リフレッシュ教室 🧘

10/3 参加者 9名  
10/16 参加者 10名

3日はエアロビクスで体を動かし  
16日はリラクゼーションで心身  
の疲れを癒しました😊



## これからの主な事業・行事

11月

24日(日) 相続基本講座  
27日(水) 健康長寿教室  
料理教室 絵手紙教室  
30日(土) 歌声喫茶  
踊り教室



12月

4日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室  
5日(木) 女性講座  
7日(土) こどもクッキング教室  
11日(水) 男の料理教室  
18日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室  
21日(土) 歌声喫茶  
25日(水) 料理教室

