



健康長寿ポイント

日本一長寿の長野県に続け！100歳まで丈夫に生きる「健康長寿」の大学教授の識見と長寿医療研究機関の話を参考に、長寿の条件10カ条を紹介します。

その2

3条.野菜や果物のジュースを飲む

野菜や果物に含まれている酵素は、体内の細胞を傷つける活性酸素の過剰発生を抑える。豊富なビタミン類は、セロトニンなど脳内物質の働きを正常に保つ。植物繊維が摂れるので、体内の老廃物を効率よく排出でき動脈硬化の進行を抑え、腸内環境を整えながら免疫力を高める。

4条.体型は少々小太りでも可

アメリカの科学者が、600万人に行った体重と寿命との関係の調査で、小太りの人は体力エネルギーや病気への抵抗力が痩せている人よりも強く、寿命が長いという結果が出ている。

🚒 総合防災訓練 🚒

11/14 参加者 30名

令和元年度の総合防災訓練を行いました。

火災時の避難訓練の後、初期消火訓練を行いました。消火器の使い方を間違えると、消火できなくなるということにもなりかねません。

火災だけではなく、例えば救急車を呼ぶ・警察に連絡するときなども、実際にその状況になると人は焦ります。日ごろの訓練が大切になってきます。



今回は火災時の煙体験も実施。視界はほぼゼロ！訓練の煙は体に無害ですが、実際の火災時には、涙と鼻水が止まらず、目もあけられない・息もできない、という状況になるそうですΣ(⊂⊃)



講話は、最近とても被害が多い、台風とゲリラ豪雨についてです。先日の台風19号では、登米市でも避難勧告が出ました。大切なのは早めの避難です。

川を見に行くなどの危険な行動はせず、危険が少ないうちの行動を心がけましょう。

災害時、避難経路や避難場所はどこか、その時に家族ではどのように行動するかなど、普段から話し合ってみてはいかがでしょうか😊

・ シニアグラウンドゴルフ大会

11/8 参加者 75名

台風の影響で延びていたグラウンドゴルフ大会を開催！11月に入り、冷たい風の中での開催となりましたが、寒さに負けずスコアを競い合い、盛り上がりました😊

上位のみなさんのスコアは素晴らしいです(●^o^●)

競技終了後は、赤飯と豚汁で冷えた体を温めました😊



大会結果 (打数は2試合の合計)

優勝	小島	橋浦 政子さん	33打 注目!
準優勝	巻	佐藤 勤さん	37打
第3位	小島	布澤 幸子さん	39打
第4位	新小路	及川 敏夫さん	40打(同打数 年高により)
第5位	巻	岩淵 悌子さん	40打

ホールインワン賞

舟場	鈴木 建吾さん(2回)	新小路	小野寺 久さん
	舟場 猪又寛次さん		及川 敏夫さん
新田	小野寺 隆男さん	小島	岩淵 つや子さん
巻	千葉 一枝さん		橋浦 政子さん(2回)
	佐藤 勤さん		及川 八重子さん
	岩淵 久二男さん		須藤 啓子さん
	岩淵 悌子さん	布澤 幸子さん	



これからの主な事業・行事

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(フラワーアレンジメント)
- 7日(土) こどもクッキング教室
- 8日(日) 巻区移動研修
- 11日(水) 男の料理教室



12月

- 18日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 21日(土) 歌声喫茶 中止
- 25日(水) 料理教室
- 29日~1月3日まで 休館日

1月

- 9日(木) 女性講座
- 11日(土) 六十寿会新春のつどい
- 15日(水) 男の料理教室 リフレッシュ教室

