



## 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3

### 5条.夢をよく見る

人の脳の中には、睡眠に影響する物質(睡眠誘発ペプチド)が存在することがわかっている。

夢を多く見る人は、この睡眠誘発ペプチドが少ないので、長生きをするといわれる。

### 6条.血圧はやや高めでもOK

フィンランドの医療機関の調査では、80歳以上の老人の血圧の多くは(160-90)前後で、長寿率も血圧が(120-70)の人に比べ高いことを発見している。

## 大崎市西部コミュニティ推進協議会 視察研修で来館

11/22 来館者 26名

浅水の地域づくりの視察に、大崎市の西部コミュニティのみなさんが来館。ふれあいセンターの施設の充実さにも驚いていました😊

研修の後は、ゆづるの里臨時営業👉お昼におそばと天ぷらを食べ、天気が良かったので、女性のみなさんがふれセン辺りを散策していました(^▽^)/



来館 ありがとうございます(●^o^●)

**🏠 相続基本講座 開催 💰 11/24 参加者 15名**

相続講座を開催。参加者からは、遺言書についての質問や、マイナス財産の質問が出ていました。

H30.7に改正された項目があり、配偶者がより守られるようになってきています。相続って、知らないことが多いです。

「まだ先のこと」「自分には関係ない」と思っている、突然その時がきたり、トラブルに巻き込まれるかもしれません👊

もしものために、準備しておくことが大切です。

**相続ワンポイント講座**



**\* 法定相続情報証明制度 \***

登記所(法務局)に戸除籍謄本等の束を提出し、併せて相続関係を一覧に表した図(法定相続情報一覧図)を出せば、登記官がその一覧図に認証文をつけた写しを無料で交付してくれます。

その後の相続手続は、法定相続情報一覧図の写しを利用すれば、戸除籍謄本等の束を何度も出し直す必要がなくなるのです😊

**🍷 健康長寿教室 🕒 11/27 参加者 24名**

大好評だったラフターヨガのパート2(\*^^\*)

どんぐりころころ♪の歌で、右手は鼻・左手は右耳から始まり、リズムに合わせて右と左が入れ替わる脳トレは、こんがらがってきてみんな大笑い(▽▽)

最後はみんなでインドのダンスを踊り、心も体もぽかぽかになりました❀



**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
- 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
- 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

