



## 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5

9条.水、空気の質の良いところで生活 ここは浅水環境  
できれば気候と住環境の良いところに住みたい。

雑菌が多く舞う空気の吸い込みは肺炎の危険もあるため、外ではマスクをし、室内にも空気清浄器は置きたい。

10条.適度な運動と声を出す  
とくに体の関節部を無理なく動かすようにしたい。

声出しも、周囲の人との会話や歌などを楽しむ。

環境や体質によって可能、不可能はあるが、長寿を目指し参考にしたいものだ。

## 🚗 活用しましょう！ 救急電話相談 ☎

病院の通常の受付時間外でケガや病気になったとき、どうするか迷いますよね。  
そんな時に相談できる電話窓口があります。

- ・すぐに時間外受診するべきか
- ・救急車を呼ぶのか
- ・対処のアドバイス
- ・休日、夜間に受信できる病院案内

など、医療スタッフの方が対応してくれます。

～おとな救急電話相談～

# #7119

ただし、緊急・重症の場合は迷わず119番しましょう☎

こどもの急病の場合は  
～こども夜間安心コール～

# #8000

**迷ったら!** **救急相談?** **病院?**

## おとな救急電話相談

☎ プッシュ回線、ケータイ電話からは、

# # 7 1 1 9

プッシュ回線以外、PHSからは、022-706-7119

**医療スタッフが、電話でアドバイス!**

- 📞 症状のご相談
- 📞 対処についてのアドバイス
- 📞 休日・夜間に受診できる医療機関のご案内

相談時間 平日(月～金) 19時～翌8時 / 土曜日 14時～翌8時 / 日・祝日 24時間

この電話は、あくまで相談と助言を目的とするものです。 **緊急、重症の場合は、迷わず 119番へ!**

**お子さんの急な発熱、けがに、迷ったら**

## こども夜間安心コール

☎ プッシュ回線、ケータイ電話からは、

# # 8 0 0 0

相談時間 毎日19時～翌8時  
対象者 15歳未満の子ども

プッシュ回線以外、PHSからは、022-212-9390



# 男の料理教室



12/11 参加者 9名

大人気！簡単！おうちパン作りをしました👏  
 パン作りも3回目となり、私たちも上達して  
 います(笑)普段しないパン作りに楽しいと  
 言ってもらえて何よりです♪  
 今回は、簡単パンの生地でピザに挑戦(^^)/  
 最高でした(⊂⊃>⊃<⊂)。☆♡  
 さつまいもスープとパンの相性も抜群です(´・ω・`)b  
 おうちで焼く分の生地も作って帰りました。  
 みなさんの出来栄が楽しみです☆



本日のメニュー  
 ちくわパン  
 マルゲリータ  
 さつまいもスープ☒

## 浅水小学校 しめ縄づくり

12/13 参加者 5年生 17名 講師・講師補助 5名 先生3名  
 ふるさとを知る会のしめ縄作り。講師は和泉孝志さん。講師補助として児童のおじい  
 さんおばあさんが3名参加(\*^^\*)  
 まず、タオルを3本使い右縄・左縄と縄ないの仕組みを教えてください、今年は全員がし  
 め縄を作ることができました😊  
 縄ないに使った藁は、新田区体験田のもち藁をセンター長がすぐったものです👏  
 児童は3本作ったしめ縄から1番上手くできたと思うものを1本選び、自分たちで作っ  
 た紙垂(しで)を付けて完成しました(^^)/



### これからの主な事業・行事

1月

12月

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  
 13日・14日 コミュニティ役員研修



15日(水) 男の料理教室 リフレッシュ教室  
 18日(土) 自然体験交流事業 1日目  
 19日(日) 自然体験交流事業 2日目  
 21日(火) そば打ち出前講座(登米)  
 22日(水) 絵手紙教室  
 25日(土) 歌声喫茶 新春懇談会  
 29日(水) 料理教室

