



健康長寿ポイント

【脳卒中】

脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳がダメージを受け、そのために意識を失う、片方の手足が麻痺する、ろれつがまわらなくなるなどの症状が突然起きる病気です。

発症には、高血圧や脂質異常症、糖尿病、不整脈などが密接にかかわっています。

命にかかわる。恐ろしい。頭痛がして倒れる。リハビリが必要…………。

脳卒中と聞くと、みなさんはどんなことを思い浮かべるでしょうか？

また、心のどこかで他人事だと思っていないでしょうか？

脳卒中は、何の前触れもなく起こることが多いといわれています。

しかし発作が起こるずいぶん前から、脳の血管は少しずつ痛めつけられているのです。

その大きな原因となるのが、生活習慣病です。



浅水米栽培技術講座



2/10 参加者 30名

講 師 東北福祉大学感性福祉研究所 地域創生センター
特任教授(農学博士) 永野 邦明 氏
東北大学名誉教授 三枝 正彦 氏

内 容 ブランド米競争現状について
リコ・ソイルの肥料的特性とそれを活かした新規作物の紹介

普段は聴けない貴重なお話を聴くことができました😊講座終了後にも、気さくにお話していただき、たくさんの質問にも丁寧に答えていただき、有意義な時間になりました(*^*)



🌀 絵手紙教室 🌀

2/5 参加者 9名
講師 秋山 清人先生

今月の絵手紙教室は桜や土筆など春をモチーフにした作品が仕上がりました😊



🌸 リフレッシュ教室 🌸

2/5 参加者 5名
講師 狩野 恵先生

この日は午前中に雪が降り、寒さのためか参加人数が少なかったですが、温かい体育館の中で楽しく汗をかくことができました♪



🍷 男の料理教室 🍷

2/19 参加者 6名
講師 加藤 美由紀先生

今回は手作りナン＆バターチキンカレーを作りました。スパイスから調合したカレーとフライパンでこんがり焼いたナンがとても美味しかったです(*^^)v



🍎 料理教室 🍎

2/26 参加者 10名
講師 千葉 昌代先生

今回は、鶏ハム、人参の重ね蒸し、フライドポテト、ブラウンシチュー、彩り白玉だんごを作りました。ボリューム満点で美味しかったです😊



🚗 デマンドタクシー 🚗 R2年度利用者 受付開始！

4月から始まるデマンドタクシーの利用者受付を開始しています。申込用紙は全戸配布していますが、ふれあいセンターにもあります(^^) / その他、疑問点などありましたら、ふれあいセンターまでお問い合わせください😊
4月以降も常時受付しますが、利用できるのは翌月からとなりますので、早めに申し込みお願いしますm(_)_m

👉 ぼっこり方言クイズ 👉 答え

きやりご	●	●	警察
たろひ	●	●	葱
ずんさ	●	●	おたまじゃくし
あげず	●	●	つらり
ひるこ	●	●	とんぼ

これからの主な事業・行事

3月

3月

4日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
5日(木) 女性講座(つまみ細工体験)
7日(土) こどもクッキング教室
11日(水) 男の料理教室

13日(金) 理事会
21日(土) 北上川土手清掃
25日(水) 料理教室
28日(土) 歌声喫茶

