



## 健康長寿ポイント

### 【脳卒中ワンポイント①】

脳梗塞の前触れ「一過性脳虚血発作(TIAティーアイエー)」を見過さないで。

前号にあげた症状が、一時的に現れて短時間のうちにおさまってしまうことがあります。

これは「一過性脳虚血発作(TIA)」と呼ばれる脳梗塞の前兆。

脳の血管が狭くなったり一時的に詰まって、脳梗塞と同じような症状があらわれるのです。

TIAを経験した人の2～3割は、近い将来脳梗塞を発症するといわれています。

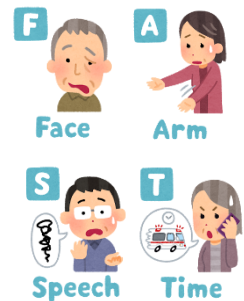
心あたりがあるときは、すぐに専門医を受診してください。

取り返しのつかない本格的な発作が起きてしまう前に、治療を始めましょう。

TIAは、数分～数十分で症状がおさまることがほとんどです。

症状がよくなったからといって放っておかない、見過さない。

適切な治療で、脳梗塞を未然に防ぎましょう。



## 🔪 男の料理教室 🍷

6月10日 参加者 8名

世界の料理シリーズ 第2弾！～スペイン～

本日のメニュー🍷

- ・パエリア
- ・キャンティドレッシングサラダ
- ・ガーリッククリームスープ



背ワタもキレイにとります

Excellent !



前回から、世界の国々の料理に挑戦🍷  
 デンマークのフレスケスタイに続き、スペインの  
 パエリア！毎回初めての料理で、作るのも楽し  
 い♪レパートリーがどんどん増えています☑

# ☒ シニアスポーツ大会 ☒

6月6日(土) 参加者63名

強い日差しの中、シニアスポーツ大会が開催されました！  
暑さに負けず、グラウンドゴルフとパタンクで熱戦が繰り広げられました！



グラウンドゴルフの部		
優勝	小島 絆の会	239打(2ゲーム)
準優勝	浅部 イチョウの会	272打(2ゲーム)
第三位	巻 亀楽会	274打(2ゲーム)

おめでとう！ホールインワン！			
新小路	小野寺栄幸さん	小島	布澤則雄さん
小島	橋浦政子さん	舟場	鈴木建吾さん
舟場	浅野啓子さん	浅部	高橋敏元さん
巻	牧野彰義さん	巻	岩渕郁子さん



大変お疲れさまでした🐱  
そして、準備・片付けのご協力ありがとうございました！

パタンクの部	
優勝	巻 亀楽会
準優勝	小島 絆の会
第三位	舟場 シニアクラブ



## これからの主な事業・行事

7月

6月

- 18日(木) 女性講座
- 20日(土) 歌声喫茶
- 24日(水) 料理教室 絵手紙教室
- 27日(土) おくのほそ道ツアー
- 28日(日) 奉仕作業(長谷区)



- 2日(木) 女性講座・男の料理 合同移動研修
- 3日(金) 夏祭り実行委員会
- 4日(土) 生活支援部会 委員会①
- 7日(火) 集う・環境整備部会 委員会①
- 8日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室  
集う・環境整備部会 委員会①
- 11日(土) フラワーアレンジメント教室

