

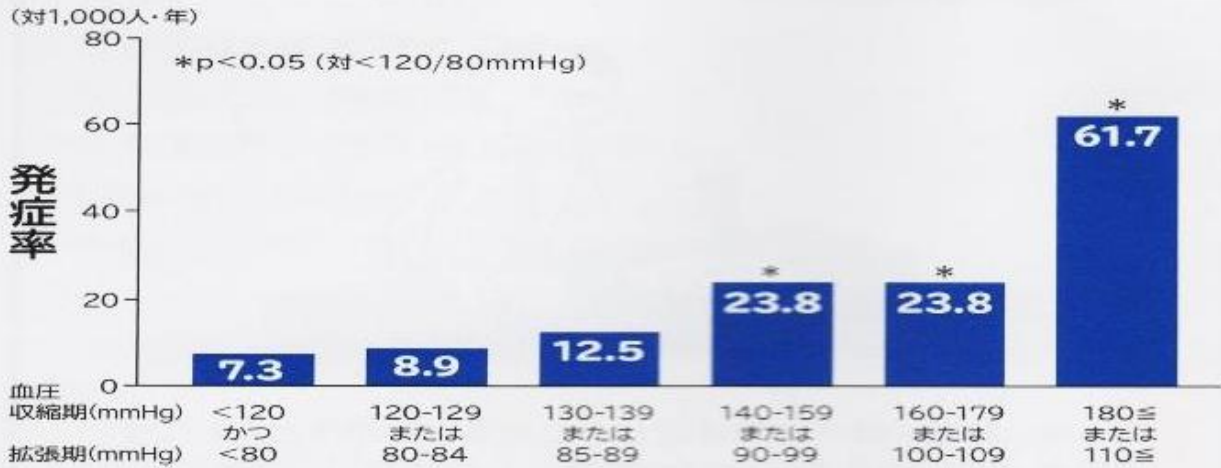


健康長寿ポイント

脳卒中はなぜ起こる？主な原因は、生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)

脳の血管が破れる・詰まる、そのどちらにも関係している高血圧。脳卒中の最も重要な危険因子といわれています。血圧が高ければ高いほど、脳卒中の発症リスクも高まることが多くの研究からわかっているのです。 血圧は高くなればなるほど、キケンです。

● 血圧値別にみた脳卒中発症率



(久山町第1集団, 60歳以上の男女, 580名, 追跡32年, 性・年齢調整)
日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より改変

小島絆の会 シニアスポーツ大会 2冠！

快挙なる

第24回登米市中田町シニアスポーツ大会が、7月2日(木)に中田諏訪公園にて開催されました。約100名の参加。大勢でしたが、三密にならないよう、またコミュニケーションをとりつつ楽しく競技するのを目的に行われました。しかし、いざ試合となれば皆真剣そのものでした。各地区、グラウンドゴルフ2チーム、パタンク2チームが出場し、各競技8チームでの優勝争いでした。

浅水からは、グラウンドゴルフに小島絆の会と浅部イチヨウの会。パタンクには巻亀楽会と小島絆の会が参加し、なんと！小島絆の会が両手に優勝盾を手にすることができ、快挙！

非常に喜んでおります。やはり浅水ふれあいセンターの農村公園での練習の成果が実ったようです。

○優勝したメンバー (右写真)

浅部イチヨウの会は第4位
パタンクでは巻亀楽会が準優勝でした

文 須藤 二二夫

みなさん

お疲れさまでした！



🌸 フラワーアレンジメント教室 🌸

7/11 参加者5名
講師 北流園芸 小野寺 俊先生



今年度から始まったフラワーアレンジメント教室🌸

今回は夏をテーマに涼しげな花を先生が用意してくれました♪白・緑・青の素敵なお花です♡

アレンジメントの基本やコツなどを教わりながら出来上がりのチェックとアドバイスをもらい素敵な作品が出来上がりました😊



メインのお花は八重のトルコキキョウ

🎯 クロスワードパズル 🎯

回答編

1 こ	2 つ	ば	す	い		3 お
の	と		4 お	ふ	る	め
げ	5 ね	つ	ば	す		な
	る		8 ほ	で	な	す
6 ほ		9 た	ね	る		ぐ
7 ぎ	つ	ち	よ		11 こ	
る		10 す	つ	こ	ぐ	る

パズルのカギ

タテのカギ

- 【タテ1】まゆげ
- 【タテ2】もちつきでもち米を杵でつぶすこと
- 【タテ3】慌てて走って_____転んだ
- 【タテ6】花や草の芽が出ること
- 【タテ11】水の浅いところを歩いて渡ること

ヨコのカギ

- 【ヨコ1】ご飯が固いこと
- 【ヨコ4】結婚式
- 【ヨコ5】のりなどでくっつけること
- 【ヨコ7】左利き
- 【ヨコ8】「なんだ顔にご飯粒つけて_____なごだ」
- 【ヨコ9】さがす
- 【ヨコ10】転んでひざを_____。

こたえ

お ち よ こ

プレゼント当選者は
新小路 宮崎 長司さん
新田 渡邊 幸喜さん



おめでとうございます！

これからの主な事業・行事

7月

- 22日(水) 料理教室 絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 25日(土) 歌声喫茶
- 29日(水) 健康長寿教室①



8月

- 5日(水) 男の料理教室 絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 6日(木) 女性講座
- 19日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 22日(土) 歌声喫茶
- 23日(日) 奉仕作業(川面区)



* 浅水ふれあい夏まつりは中止