

青田に変わり、かえるの鳴き声がにぎやかになる季節です。ぶどうの作業も本格的になり、忙しい毎日のことと思います。ひろばに来て、日頃の疲れた体をほぐしリフレッシュしましょう。

ひろばまでの足が無くて行かれないわ〜という方、ひろば事業は送迎ボランティアというものが利用できます。お近くの民生委員さん、またはひろばまでご連絡ください。お待ちしております〜す❖

生活習慣病《脳血管を守る》について学びました

5月10日のふれ健で《生活習慣病～脳血管を守りましょう～》について学びました。地域柄か入山辺の皆さんの血圧が高い傾向にあるということで、どのようにしたら脳血管を守れるか小林保健師よりお話を聞きました。脳の中で血管が破れるものが、「脳出血」「くも膜下出血」で、細い血管が詰まるものが「ラクナ梗塞」、太い血管が詰まるものが「アテローム血栓性梗塞」というそうです。心臓が原因で血管が詰まる、「心原性脳塞栓症」というものもあり、いろいろな原因があることを知りました。



左が正常な血管、右が詰まっているのわかります？

脳卒中予防の10か条

1. 手始めに高血圧から治しましょう
2. 糖尿病放っておいたら悔い残る
3. 不整脈見つかれば次第すぐ受診
4. 予防にはタバコを止める意志を持って
5. アルコール控えめは薬過ぎれば毒
6. 高すぎるコレステロールも見逃すな
7. お食事の塩分脂肪控えめに
8. 体力に合った運動続けよう
9. 万病の引き金になる太りすぎ
10. 脳卒中起きたらすぐに病院へ

山辺の郷ウォークラリーがありました

5月14日(日)に山辺の郷健康ウォークラリーが行われました。

15チーム74名の参加で、入山辺からは3チーム参加しました。コース図に従って課題を解決しながらグループで歩き、時間得点と課題得点の合計点で競うゲームで、各チーム高得点を狙って問題を解きながら歩きました。入山辺から参加した農村女性Bチームは、なんと1位で、入山辺全チーム入賞という好成績でした。お天気も良く、さわやかなウォークラリーでした。

サークル紹介

編み物

毎月第2金曜日

9:30から活動しています。今は、サマーセーター、ストール、お孫さんへのプレゼントの帽子など、いろいろな物に挑戦しています。

興味のある方、お待ちしております。

囲碁

第1・第2・第4火曜日

13:00～活動中です。メンバーは60代から90代まで幅広い年齢で構成されています。囲碁を打っているときの皆さんはとても真剣で、認知症予防には最高だということが良くわかります。皆さんも認知症予防にはじめませんか？お子様にもおすすめですよ☆

子育てサークル『ミニキッズ』からお知らせ

6月14日(水)午前10時～《リトミックバイオリン「音のてらこや」》、28日(水)午前10時～《ピラティス&バレトン》を開催します。未就園児のお子さんと保護者の方のサークルです。お子様の情操教育に、ママさんの癒しに、お気軽に出かけてください。

6月の予定

ひろば事業の紹介

日	曜日	6月	
		午前	午後
1	木		
2	金	◎野草を楽しむ日	
5	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
6	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
7	水	◎ふれ健 9:30	
8	木	筆文字 9:30	
9	金		
12	月	卓球 9:30	さくら会 13:30
13	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
14	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
15	木	おやつボラ 9:30	◎サロン 13:30
16	金	太極拳 9:30	
17	土	(ウォーキング講座9:00)	
19	月	卓球 9:30	
20	火	ヨガ 10:00	健康麻雀 13:00
21	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
22	木	筆文字 9:30	
23	金	編み物 9:30	◎元気塾 13:30
26	月	卓球 9:30	体づくりサポーター会議
27	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
28	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
29	木		◎折り紙講座 13:30
30	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30

ふれあい健康教室

7日(水) 9:30~

呼吸法による「健康体操」を行います。正しい呼吸法で元気な毎日を過ごしましょう。健康相談があります。

おしゃべりサロン

15日(木) 13時30分~

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごした後、おやつボラの方の手作りおやつを食べながら、おしゃべりの花をさかせましょう。

生き生き元気塾

23日(金) 13時30分~

《「脳を活性化して」認知症を予防しよう》がテーマです。男性が多い講座です。無理のない適度な運動で体にな力をつけましょう。いつまでも元気で動きたい方に、ぜひおすすめです。

持ち物：タオル

セラバンド

30日(金) 13時30分~

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップできます。

夏の折り紙講座のお知らせ

6月29日(木) 13:30~

「ひまわり」を折ります

簡単な折り方で作品が出来ます。

みなさんご参加ください。



日	曜日	7月	
		午前	午後
3	月	卓球	健康麻雀
4	火	ヨガ	囲碁
5	水	◎ふれ健	
6	木		
7	金	太極拳	演芸会準備
8	土	◎ひろば演芸会	
10	月	卓球	さくら会
11	火	民踊	囲碁
12	水	ミニキッズ	カラオケ
13	木	筆文字	