

おしどり ふれあいだより

第 87 号 (2018 年 2 月号)

〒520-3244 湖南市サイドタウン 3 丁目 15-18

社会福祉法人 近江ちいろば会

ふれあいの家 おしどり

TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403

meil oshidori@chiiroba.jp

総合事業・ふれあいの家 ニュース

節分はてづくり恵方巻で丸かぶり！

2月2日は恵方巻をいただきました！巻きすで思いおもいに巻きました。そしていざ丸かぶり！「こんな巻き寿司は食べたことがない！おいしい！！」と、手作り巻き寿司に感動！
午後は、「鬼は～そと～！」と、「オニ」を追い出し、一年の健康を呼び込みました！



鬼の面をかぶり
合い、おどけて
います

ボランティアさん紹介 4

おしどりの音楽を支え続け 14 年・・・



おしどり木曜午後のコンサートは、私の大好きなライフワークです。2003年6月17日(木)が第1回目でしたが、4回目の2004年8月からは毎週、京都の山科から音楽仲間と一緒に「お邪魔」することになり、14年目に入りました。利用者の皆さま方も親しくなり、お会いできることを楽しみにしています。

第7回 健康教室

あらまき内科クリニック

院長の荒牧先生に お越しいただきました！



昨年につき今回が2回目の講演です。今回は、「生活習慣病の予防」ということで、血压と糖尿についてのお話をそれぞれしてくださいました。どちらのお話もふだん誰もが一度は気にしたことのある身近なテーマだと思います。お話し中も大きくなずいておられた方もおられました。スライドを用いたわかりやすいお話で、良い学びとなりました！荒牧先生、お忙しい中をありがとうございました。

荒牧先生のお話のまとめ

- ◆ 生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足だけではなく、加齢や体質でも発症します。
- ◆ 生活習慣病を放っておくと、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症、癌などの命にかかわる病気を患う危険性があります。
- ◆ 血压や血糖値、肥満などをうまくコントロールして、怖い合併症を予防しましょう。
- ◆ 高血圧は、減塩を心がけ、寒暖の温度差にも注意しましょう。
- ◆ 糖尿病は、炭水化物を摂る量と、その摂り方に気をつけましょう。筋力維持増強に運動も重要です。

おしどり 4コマ劇場 その58. 晴れ着姿



☺ひとりで着たのが立派! (^・^)