

## 「病気になるから治す」のではなく 「健康なうちにそれを維持していく」事が大切!

福祉・交通防犯委員会 共同開催  
老人クラブ五葉会

5月28日、ファミリーホールにて『認知症・成人習慣病等に関する講演会』が開催されました。

これは講演の中での、医学博士である柏野進先生の言葉です。当日は80人ほどの区民のみなさんが、熱心に質問等しながら早期発見の大切さや、病気になるための心がけなどを学んでいました。



【講師: 柏野進 先生】

### ＜脳卒中予防の十か条＞

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



## フェスタに 合わせて、祭り太鼓クラブ



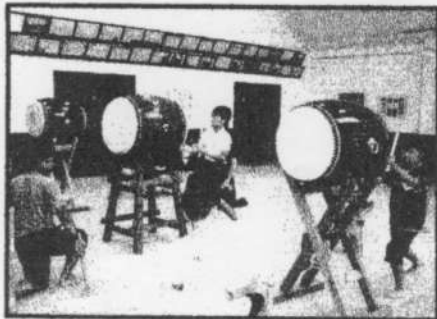
平成17年8月1日に創立されたばかりのクラブで、現在会員は男性14名、女性2名。皆楽しく活動しています。

小学4年生から50代の大人の方が一緒になって月2回、ファミリーホールにて太鼓を練習中♪興味のある方は、是非見学に来ませんか? まだまだ会員募集中です! さて、いよいよ『サマーフェスタ』が近づいてきました。当日はクラブ会員全員で、よせ太鼓とやぐら太鼓をたたきます。



祭り太鼓クラブとして初めての「サマーフェスタ」です。練習の成果を見てください!! 頑張ります!!

代表の佐治さんより



## 藤営川清掃 お疲れ様でした

去る6月25日、区内一斉清掃が行われました。同日、各組の代表として副組長さんが集まり、深い草むらをかき分けながら、藤営川の清掃へ向いました。ご苦労さまでした。



## ようこそ藤営区

【6月の入居者さん】

- ・中2組 田中 輝明さん
- ・中2組 松崎 弘次さん

よろしくお願ひします