

令和5年度 白菊学級開講式

4/12(水) 13:30~白菊学級(会長 木戸孝子)では、R5年度白菊学級の開講式を行った。R5年度の事業計画は、コロナ感染が収束に向かうことを期待し、年間計画通り進めて参りたいと思っています。開講式後に佐川良恵、山田莉子両保健師による健康相談(血圧測定)、健康クイズ、健康体操を行った。



挨拶する木戸会長



佐川・山田両保健師指導による健康体操

「高齢者向け!! 血圧に関する3択クイズ」 高血圧の方必見!
簡単・面白い健康三択問題を紹介しますので皆さんチャレンジして見て下さい。
【血圧クイズ】高齢者向け! 高血圧予防になる健康問題は、今回で終わりになります。

第16問 血圧が急に高くなった時の対処法は次のうちどれでしょうか?
 1. 水を飲む 2. ゆっくり深呼吸する 3. 軽く走る

第17問 血液を下げる作用のある魚は次のうちどれでしょうか?
 1. イワシ 2. サワラ 3. キンメダイ

第18問 血圧が1番高くなりやすい曜日は次のうちどれでしょうか?
 1. 日曜日 2. 火曜日 3. 月曜日

第19問 血圧を下げる音は次のうちどれでしょうか?
 1. 川の音 2. 人の話し声 3. バイクが走る音

第20問 お酒の量を減らすと血圧が下がる事が判明しています。
 日本酒の場合、どのくらいの量が適量とされているでしょうか?
 1. 1合 ※今月号で【血圧クイズ】は、終了です!! 3. 5合
 ※答えは、前頁の下方に載せてありますので参考にしてください

5月の行事

| | |
|----------------------------|----------------------|
| 2日(火) 13:30 卓球教室 | 17日(水) 18:30 理事会 |
| 6日(土) 13:30 書道教室 | 20日(土) 13:30 書道教室 |
| 9日(火) 13:30 卓球教室 | 25日(木) 13:30 ハーモニカ教室 |
| 10日(水) 13:30 白菊学級 | 26日(金) 18:30 自治協議会総会 |
| 10日(水) 18:00 区長会と自治協議員との会合 | 27日(土) 13:30 書道教室 |
| 11日(木) 13:30 ハーモニカ教室 | 28日(日) 6:00 北須川溪谷草刈り |

編集後記 新緑の季節になってきました。ゴールデンウィークを迎え行楽に出かける人、農作業に精を出す人と何かと体の動きが忙しくなってきます。色んな過ごし方がありますが、基本は自分の体です。十分に健康管理をして行動してください。

母畑自治センターだより

母衣旗

今月の題字 (302) 小4 矢吹 心 さん

教育目標

「輝け!

母衣旗」

| | |
|-----------|--------------|
| 2023年 5 月 | 第598号 |
| 発行日 | 令和5年 5 月 1 日 |
| 発行所 | 母畑自治センター |
| 責任者 | センター長 瀬谷 長一 |

令和5年度母畑地区4区長 塩田町長より委嘱状交付!!

コロナ禍の中、4月11日(火) 9時30分から庁舎3F議場にて石川町39行政区長の委嘱状交付式が行われた。母畑地区からは、中田 剛 母畑第一区長、関根孝男 上母畑区長、二瓶美明 湯郷渡区長、芳賀壽憲 北山区長の4区長が出席しました。委嘱状は、行政区長を代表して 荒川昭男 北町区長へ塩田町長が委嘱状が交付されました。

◎母畑地区区長会 会長 関根 孝男(上母畑区長) 副会長 二瓶 美明(湯郷渡区長)
 副会長 中田 剛(母畑第一区長) 会計 芳賀 壽憲(北山区長)
 令和5年度1年間お世話になります。宜しくお願ひ致します。



最後に皆様におかれましては、今年一年、事件、事故、災害の無い穏やかな年であることを願ひ挨拶と致します。

新型コロナ感染への不安が残る日々が続いております。マスクの着用に関しては各個人の判断に委ねることになりましたが、悩ましい行動をせざるを得ません。自治センターの今年の行事はどう判断されるのでしょうか? 厳しさが続く現状と若者の流出が一段と進んでいる現実を皆さんと一緒に議論を重ね、前向きな姿勢で事を進めて参りたいと思ひます。甚だ微力の私ですが、諸先輩、地区民の皆様のご指導、ご支援を頂き務めて参りたいと思ひますので宜しくお願ひ申し上げます。



新緑の候 母畑地区の皆様におかれましては、益々ご清栄の事とお慶び申し上げます。

この度、令和5年度の上母畑区長を拝命しました、関根です。

今月の仲間・人(二五八)
 区長に就任して
 母畑地区区長会(上母畑区長)
 会長 関根 孝男

