

## 令和4年度 白菊学級閉講式

3/8(水) 13:30~白菊学級(会長 木戸孝子)では、R4年度白菊学級の閉講式を行った。R4年度の事業は、コロナ禍の中であったが年間計画通り進めており、ほぼ達成している。R5年度は、コロナが終息に向かうことから年間計画通り進めて参りたいと思っています。



挨拶する木戸会長

佐川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

第11問 この中で脂質が一番少ない肉料理は次のうちどれでしょうか?

1. ハンバーグ                      2. ヒレステーキ                      3. 角煮

第12問 血液をサラサラにする調味料は次のうちどれでしょうか?

1. 酢                                      2. ケチャップ                                      3. ソース

第13問 睡眠時間が何時間以下になると高血圧を発病しやすくなるでしょうか?

1. 7時間以下                                      2. 5時間以下                                      3. 3時間以下

第14問 高血圧に効くといわれるツボがある部分はどこでしょうか?

1. つむじ                                      2. 親指と人差し指の間                                      3. 鎖骨の下

第15問 温度差が何度以上ある場所へ移動すると血圧が高くなるでしょうか?

1. 5度以上                                      2. 10度以上                                      3. 20度以上

※次月号にも【血圧クイズ】を載せたいと思います!!

※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

## 4月の行事

1日(土) 13:30 書道教室	12日(水) 13:30 白菊学級(開講式)
3日(月) 13:30 辞令交付式(正庁にて)	13日(木) 13:30 ハーモニカ教室
4日(火) 13:30 卓球教室(開校)	15日(土) 13:30 書道教室
8日(土) 8:30 五桜めぐり	22日(土) 13:30 書道教室
11日(火) 9:30 区長委嘱状交付式(正庁にて)	27日(木) 13:30 ハーモニカ教室
11日(火) 13:30 卓球教室	

編集後記 4月は、令和5年度のスタートです。コロナも終息に向かっていますので今年度は、行事・イベントが予定通り進められると思っています。区民の皆さんの積極的な参加をお願い致します。

母畑自治センターだより

# 母衣旗

今月の題字 (301) 小4 関根 光貴 さん

教育目標

「輝け!

母衣旗」

2023年 4月

第597号

発行日

令和5年 4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

## コロナ禍で令和4年度も母畑4地区総会開催できず!!

母畑4地区の総会は、コロナ禍で開催できず、書面表決や代議員会代替で全ての議案が承認され各地区ともに総会が成立し新役員体制が決まりました。一年間お世話になります。

### 令和5年度 母畑4地区新役員体制

母畑第一区	区 長	中田 剛	副区長	渡邊 栄治
上母畑区	区 長	関根 孝男	副区長	関根 良孝
湯郷渡区	区 長	二瓶 美明	副区長	永沼 直好
北山区	区 長	芳賀 壽憲	副区長	芳賀 泉

### 令和5年度 母畑地区各行政区・世帯数・組長氏名紹介

	組 名	世帯数	組長氏名
母畑第一区	小田口	13	味戸 治人
	湯の町	9	永沼 泰宏
	樋田	10	添田 博行
	樋ノ口	10	渡辺 光正
	長石田	9	渡辺 恭子
	湯高	10	迎 慎
	湯郷渡区	前ノ内	3
米子平上		6	務川 貴美子
米子平中		9	野本 正雄
米子平下		8	渡辺 定一
銭神		9	岡本 長豫
木戸ノ内		7	藤島 勝徳
前組		18	永沼 政敏
北山区	湯坂	11	渡辺 恵美子
	前牛沼	9	滝口 徳人
	牛沼	12	滝口 金男
	大作	6	福田 栄行
	東恵	8	瀧口 一也
	恵瀬郷	10	西牧 巖
	七堀	8	関根 春男
北山区	堀平	11	関根 英男
	天升作	11	大木 利春
	手竹	10	関根 秀和
	菅関	17	平田 文男
	高野	8	桑沢 光子
	羽貫田	16	添田 和也
	村松	5	芳賀 将太
北山区	入山	7	大串 勇一
	荘柏	12	大串 秋夫

※令和4年度母畑地区の4区長の皆さん! 一年間大変お世話になりました。

紙面をお借りいたしまして御礼申し上げます。ありがとうございました。



