

# 4月から“卓球教室”を開設します！！

4月から旧母畑小体育館を利用して「卓球教室」を開催致しますので、誰でも気軽に参加して体を動かし、リフレッシュさせて健康な体作りをして見ませんか！

※希望者は母畑自治センター（☎ 26-1593）にご連絡をお願い致します。

- ・ 開催日： 毎月第1・第2の火曜日 13：30～15：00
- ・ 場 所： 旧母畑小体育館
- ・ 指導者： 地元卓球経験者
- ・ 用 具： ラケットは各自持参方  
（※ラケットの無い方は母畑自治センターへご連絡を下さい。）



\*\*\*\*\*

「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6問 高血圧の予防効果がある麺は次のうちどれでしょうか？

1. そば                      2. パスタ                      3. うどん

第7問 血圧を下げるには1日どのくらい歩くと良いでしょうか？

1. 1分                          2. 30分                          3. 2時間

第8問 高血圧の方にお勧めのケーキは次のうちどれでしょうか？

1. チーズケーキ              2. ガトーショコラ              3. 苺タルト

第9問 高血圧の方が甘いものを食べたい時、どのタイミングで食べるのが一番良いでしょうか？

1. 食後                          2. 寝る前                          3. おやつの時間

第10問 食欲を抑える香りは次のうちどれでしょうか？

1. シナモンの香り              2. 柑橘系の香り              3. バラの香り

※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

## 3月の行事

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 4日（土） 13:30 書道教室       | 23日（木） 13:30 ハーモニカ教室 |
| 8日（水） 13:30 白菊学級（健康体操） | 25日（土） 13:30 書道教室    |
| 9日（木） 13:30 ハーモニカ教室    |                      |
| 18日（土） 13:30 書道教室      |                      |

編集後記 令和4年度も3月一杯で終わりますが、イベントや行事が何もできない・やれない一年間でした。令和5年度は、コロナも終息して何でもできる年になることを願っております。

母畑自治センターだより

# 母衣旗

今月の題字（300）小6 関根 羽海 さん

教育目標

「輝け！

母衣旗」

2023年 3月

第596号

発行日

令和5年 3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

## 母畑地区防災訓練実施！

1月29日（日）10時から防災環境課（課長 鈴木茂彰）主催による母畑地区防災訓練が行われた。今回の防災訓練の概要は、台風通過による避難指示が発令されたということで避難所開設をする訓練が行われた。



避難所開設訓練挨拶



協力企業各社



須賀川地方広域消防組合石川消防署



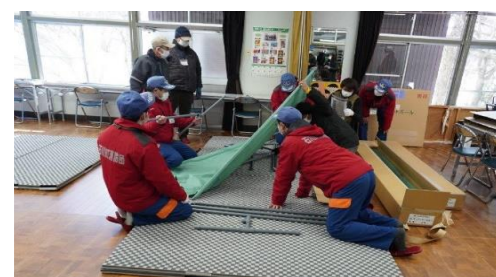
避難所開設訓練開設注意喚起



協力企業aa



避難所（センター）へ通電準備



簡易ベッド準備作業



段ボールベッド準備作業



低電圧応急電源車通電準備



簡易段ボールベッド準備作業



非常食準備



簡易テント完成



給水準備



簡易トイレ準備



避難所開設訓練作業終了挨拶



