

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing responses.

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for illustrations.



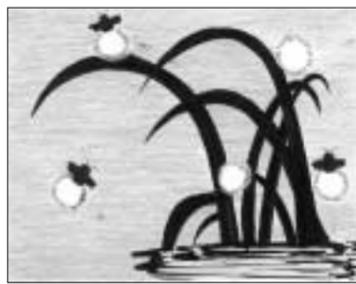
●子どもの列に、水しぶき

東水沼 みれつこママさん
小学生の登校時に同行して...

●脳卒中について

稲毛田 かんじやさん
最近よく脳卒中の話を多く聞きます。脳卒中に大変効果的な話を聞きました。なお、この話は専門医の話をまとめたものです。

今、脳卒中が原因で亡くなる人が多く、国内第3位。しかも医療機関に受診された人では、がんを抜いて1位です。年間患者17万人、がん患者より1万人多い数字です。2000年厚生労働省調査より、また、寝たきりの原因は脳卒中が最も多いようです。



▲下高根沢 高松イクさん

体力に富んだ運動続けよう
方病の引き金になる太りすぎ
脳卒中起きたらすぐ病院へ
この内容は「日本脳卒中協会」がホームページで発信している内容です。
なかなかできそうできない内容です。しかし「転ばぬ先の杖」を考えると予防保全があつての健康保持(命)と思えました。
私は早速、いっぴか実行を始めました。皆さんはいかがですか? 「健康あつこの生きがい」と思います。生涯、いきいき健康で自分の夢(目標)向かい一日一日を豊かに歩んで行きたいものですね。
いつもの違う症状がある場合、専門医療病院で検査が一番です。人生をいきいきと作り上げるのはあなたです。しかし、健康をまっすよ。

い き い き 生涯学習友の会だより
いつでも どこでも だれもが 自由参加
講座紹介 ★健康ストレッチ・3B体操★
3種の手具(ボール、ベル、ベルダー)を使用しながら、音楽に合わせ仲間と楽しく行う健康体操です。
赤ちゃんから高齢者まで、また、運動が苦手な人も楽しく続けることができます。体に大きな負担をかけずにできる運動なので、ぜひ皆さんも参加してください。
11月には無料体験を予定しています。
●活動日時/毎月第1、3火曜日 10:00~11:30
●場所/町民会館
参加者の声
体に負担がかからない運動にもかかわらず、翌日には体が軽い感じがしました。
※詳しい講座案内は、毎月1日発行の「広報はが」や「生き生き友の会ニュース」でお知らせしています。

