



竹仁地域センターだより

No. 25
平成25年7月

竹仁地域センター
☎ 435-2301

生活習慣病を知ろう！

ようこそ！ さて、あなたは生活習慣病を知ってますか？

生活習慣病とは毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の3分の2近くが、これで亡くなっているんだよ。このため「健康日本21」という健康づくり運動も平成12年からはじまっているんだ。ここでは、病気ごとにその原因から治療法を、私が説明しています。ぜひ、見て行って、これからの暮らしに役立ててね！



6月4日実施

厚生労働省ホームページより抜粋



8月6日予定



11月5日予定



1月14日予定



永久やすこ先生と参加者一同



永久先生から高血圧症にならないよう日常生活の中での我々が最小限出来る事をまなびました。日々の食生活の改善、運動不足回避、4回シリーズで生活習慣病を勉強していきます。次回は、8月6日、糖尿病について学びます。たくさんの方々の参加まっています。一緒に楽しく受講しましょう。

今日の献立 (詳しいレシピはセンターにあります。)
塩そばろごはん。
あさりのスープ。
蓮根のしんじょと、なすの炊き合わせ
わかめとエノキ茸の酢の物

放っておくととても怖い！高血圧
高血圧は、脳卒中や心筋梗塞など様々な病気の原因になります。偏った食生活や不規則な睡眠不足など日常生活の歪みが原因といわれています。生活リズムをただし健康診断や定期的な血圧測定を行い、早めの高血圧が発見できるように努めましょう



同好会の紹介



おやじコーラスグループ
ダックスフンド



平成25年フラワーフェスティバル『すみれ』のステージで歌いました。

最近の子ども達は日本の古き良き童謡・唱歌を聴いたり歌ったりする機会が少なくなりました。そこで子ども達に少しでも良い歌を残したいと考え『おやじコーラスグループ ダックスフンド』を結成しました。グループ名にふさわしい体型と極めてハイクラスな歌唱力の持ち主(?)という条件のもと、年齢も職業も様々な親父たちが集まり発声練習からスタートしました。

今年で3年目を迎え、施設訪問・フラワーフェスティバル・アクアフェスタ・地元のお祭り等とステージを重ねるたびに上手に(?)なり、自画自賛しながら頑張っています。

毎月第2・第4金曜日の午後8時から竹仁地域センターで練習しています。おやじの皆さん一緒に活動しませんか。



女性コーラスグループ
Dream・Dream・夢



6月15日の練習風景と仲間達

『Dream・Dream・夢』のメンバーは歌の好きな仲間が集まった福富町在住の仲良しコーラスグループです。平成9年7月結成以来合唱活動を始め、今年で16年になります。毎週土曜日午後8時から2時間、竹仁地域センターを練習場所として、県民文化祭やアクアフェスタなどの参加に向けて、コツコツと練習に励んでいます。レパートリー曲も増え活動の場もひろくなり楽しく元気に頑張っています。これからも3つの夢である、いつまでも末永く歌い続ける『Dream』、感動ある活動をする『Dream』、世界に羽ばたき海外で歌う『夢』を持って歌い続けていきたいと思ひます。歌を歌うと気持ちいいですよ。皆様、一緒に歌いましょう。いつでも歓迎いたします。ぜひお越しください。

メンバー一同

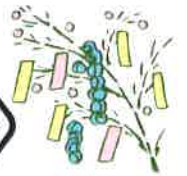


清水礼子先生





竹仁地域センター7月・利用表



日	月	火	水	木	金	土
	1 いいたも書道会	2 カントリークラフト 珠算教室	3 書道教室 銭太鼓	4 かたくりの会 福富太極拳同好会	5	6 <i>Dream・Dream・夢</i> すいすい倶楽部 住民自治協議会
7	8 健康ヨガ体操	9 珠算教室 竹仁カラオケPART にこにこパソコン 移動図書	10 書道教室 銭太鼓	11 すみれの会 福富太極拳同好会	12 高齢者の健康 づくり体操 ダックスフンド	13 <i>Dream・Dream・夢</i>
14	15	16 カントリークラフト 珠算教室	17 薬膳料理同好会 書道教室 銭太鼓	18 かたくりの会 福富太極拳同好会	19 選挙管理委員会 竹仁女性会	20 <i>Dream・Dream・夢</i> 選挙管理委員会
21 選挙管理委員会	22 きて！みて！ おもしろ体験講座	23 珠算教室 竹仁カラオケPART にこにこパソコン	24 銭太鼓	25 すみれの会 福富太極拳同好会	26	27 <i>Dream・Dream・夢</i>
28	29	30 珠算教室	31 はつらつ元気教室 銭太鼓			

※6月22日現在で使用許可申請書の提出のあった団体を記載しております。

ようこそ 男のキッチンスタジオへ！ 6月10日（月）

10名の方が参加してくださいました。
皆さんの感想文から抜粋です。
★思ったより楽しい料理教室でした。他の人にも声掛けたい。とても楽しくできた。次回も参加したい。生魚いちから裁くのはじめてでいい経験しました。
食事を作ってくれている家内に改めて感謝です。家でも作ってみようと思います。



井原洋子先生と
参加者全員でパッシリ

嬉しい感想をいただきました。
皆さんテキパキと動かれ、料理は勿論のこと後片付けの手早さには感心しました。スムーズな料理教室でした。是非、ご家庭でも厨房に入らずではなく、進んで料理に挑戦して頂きたいと思いました。次回はより沢山の参加者をと願っています。次回は9月2日（月）です。お待ちしております。



献立：新ショウガごはん 叩ききゅうりの酢の物 鯨の煮付け たぬき汁
(レシピはセンターにあります。)

鯨さばいています

～7月・8月の講座のご案内～

健康ヨガ体操

日 時：7月8日（月）10時～11時半
8月26日（月）10時～11時半
場 所：ホール
内 容：すみずみの筋肉を動かし血行促進
筋肉・内臓強化の為の健康体操
講 師：吉田 武子
受講料：無料
定 員：制限なし
持参物：バスタオル・ヨガマット（有れば）



高齢者の健康づくり（転倒予防体操）

日 時：7月12日（金）10時～12時
場 所：ホール
内 容：生活習慣を振り返り健康長寿を目指すため
食事や運動などの介護予防の方法
今回は転倒予防について学びます
講 師：地域振興課河内支所 保健婦門川ひとみ
受講料：無料
定 員：制限なし



きて！みて！おもしろ体験講座

日 時：7月22日（月）10時～13時
内 容：うどん作りに挑戦
場 所：調理室・研修室
日 時：8月19日（月）10時～13時
内 容：おやつ作りに挑戦
対 象：小学生
☆詳しくは学校からの配布資料でご確認下さい



作ってみよう！手作りパン&菓子

日 時：8月20日（火）10時～13時
場 所：調理室・研修室
内 容：パン&菓子
講 師：山根 恵子
受講料：無料
材料代：700円前後
持参物：エプロン・三角巾・手拭タオル
定 員：15名



上手に付き合いおう生活習慣病

日 時：8月6日（火）10時～13時
場 所：研修室・調理室
内 容：糖尿病についての講義と調理実習
講 師：永久 やすこ
受講料：無料
材料代：500円前後
持参物：エプロン・三角巾・手拭タオル
定 員：15名



【竹仁地区の世帯数・人口】

世帯数	454戸
人 口	1,100人
男	515人
女	585人

（平成25年5月末現在）



申込方法：地域センターに電話または直接お申込下さい。

定員になり次第、受付を終了させていただきますので、ご了承ください。