

今回は、生活習慣病について書こうと思います。生活習慣病は、一般的には、高血圧、糖尿病、脂質異常症(コレステロール)を指す言葉として使われることが多いです。

これらの病気は自覚的な症状がないことがほとんどで、徐々に体中の血管をむしばんでいき、動脈硬化を進め、心臓病や脳卒中などのリスクになります。「5年、10年後に大病をおこすかもしれない病気」とご理解ください。

もうひとつ重要な点は、「生活習慣」病と言いつつながら、その原因は生活習慣だけでなく、遺伝的な要因も大きいという点です。どんなに日常生活で気を付けても、どうしてもなく血圧や検査値が高い方は、一定数いらっしゃると思います。その場合は、内服が必要になる場合が多いです。

まとめると、生活習慣病は、「自覚症状が少なく、放っておくと将来の大病のもとになり、生活習慣の改善だけでは不十分なこともある病気」です。健診結果がBやCで返ってはきたものの、受診されていない方。「今何ともないしなあ」と油断せず、ぜひ診療所へいらしてください。

交流・支え合い事業
手芸教室

本格的な冬がはじまります。冬は自宅にいたことが多くなりますので、ご自宅で楽しめるよう手芸教室を開催します。

〈関会場〉

●内容

「大きなつるし飾りづくり」
参加者一人一人が桃をつくり、それを集合させ、一つの大きな作品として飾ります。

●日時

- ①令和2年11月9日(月)
午前10時～午前11時30分
- ②令和2年11月16日(月)
午前10時～午前11時30分

※いずれか一方の日にご参加ください。それ以降の活動日は、参加者同士話し合いで決めます。

●場所

七ヶ宿町活性化センター
研修室

●持ち物

裁縫道具、布地15cm×30cm以上(素材はなんでも可。)

●対象

町内に住所があるおおむね40歳以上の方(初めての方、大歓迎です。)

●参加費 200円

●〈湯原会場〉

●内容 「クラフトバンドでかごづくり」

●日時 令和2年11月13日(金)
午前10時～正午

●会場 湯原コミュニティセンター

●持ち物 定規、はさみ

●対象 町内に住所があるおおむね40歳以上の方(初めての方、大歓迎です)

●参加費 200円

●申込締切 材料の準備がありますので、令和2年11月9日(月)事務局までご連絡願います。

●お問い合わせ 七ヶ宿町社会福祉協議会
(担当 今野りえ)
☎(37)2271

参加者募集!
わらじ作り講習会のご案内

シルバー人材センターでは「わらじで歩こう七ヶ宿」で使用するわらじを作る後継者を育てるために、わらじ作り講習会を開催します。

●日時(各回午前9時～正午)
・1回目 12月5日(土)
・2回目 令和3年1月16日(土)
・3回目 令和3年2月6日(土)
・4回目 令和3年2月20日(土)

●場所 七ヶ宿町高齢者センター
工作室

●対象 わらじ作りに興味のある方。
※初めての方も大歓迎です。

●申込 11月30日(月)までシルバー人材センターへご連絡ください。

●お問い合わせ シルバー人材センター
(担当 増子)
☎37-2231

街道HOSTELおたてからのお知らせ



- ◆日帰り入浴を週末営業します。
営業時間は金土日の13:00～18:00
(宿泊のある日は～22:00まで営業します。)
- ◆日帰り寄せ鍋プラン(鍋会)を11月から3月まで予約受付します。
お1人¥2,000円で3名様からご利用頂けます。

お問い合わせ・ご予約は街道HOSTELおたて26-8877までお気軽にどうぞ。
詳しい情報はホームページにてご覧いただけます。



新たな遊具を設置しました

七ヶ宿ダム自然休養公園の休養広場に、新しい遊具を設置しました。



昨年度は「ロープウェイ」、「ブランコ」等を設置しましたが、今回は「ジャングルジム」、「ボルダリングボード」、「イモムシラダー」、「ゲームステップ」です。遊ぶお子様を見守りやすいように、「葉っぱベンチ」も設置しました。

お遊びの際は、必ず保護者の方が付き添ってご利用ください。

はみだし
ケイジ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。

豊かな明日と未来空間を創造&サポート

建築設計/工事監理・建物調査診断・高齢者支援改修
一級建築士事務所

株式会社アトリエe-CUBE

一級建築士 代表取締役 遠藤 浩二

〒990-2412 山形市松山3丁目14-39-102
TEL 023-679-4086 FAX 023-679-5416

賑わい拠点施設(入浴施設/本質バイオマス施設)