

参加したよ

三流亭楽々師匠の交通安全

立仏公民館で5月28日(水)午後、交通安全・生活安全の講習会が行われ50名を越える方のご参加がありました。

講師には、三流亭楽々師匠こと西警察署



地域課警部の入山隆さんをお迎えして、落語高座で交通安全のお話をお聞きしました。

交通信号が『青』でも左右を確認して渡りきること、またシートベルトの大切さを大笑いの中で学びました。

まだある「必ず儲かる」話の対処には、極意として《ぼけたふりをする》の実演にもまた大笑いでした。また、巧妙になっている「おれおれ詐欺」には、『合言葉』で本人を確認するなど工夫すること。

おまけに、『玉すだれ』の至芸が披露され、参加者は大きな拍手で感謝しました。

詳細な活動の記録写真がありますので、ぜひ一度ご覧ください。(部長)

参加してね

健康福祉部会

後期高齢者医療制度を勉強!!

日時: 7月6日(日) 午前10時~

場所: 黒埼北部公民館 会議室

☆☆ 編集後記 ☆☆

今年度最初の広報紙をお届けします。広報部も3年目を迎え、地域のみなさんに「ふれ一愛」が目にとまるように、紙面を充実していきたいと思っています。ご意見を!! (広報部長)

連絡先: 電話377-7357(事務局)



高齢者の心とからだの変化 脳卒中と骨折について学ぶ

5月29日(木) 黒埼北部公民館の会議室に25名を越える方が学習会に参加しました。講師には、日本赤十字社新潟支部から家庭看護

法指導員の松野幸子先生をお迎えしました。

老いても健やかにすごすためには心とからだの変化を知って、《睡眠》と《食事》と《運動》で予防すること。具体的には、リズムによってマイペースで生活を送ることが大切。特に、食事の栄養バランスには、食材の工夫を心がけることなどを視覚資料で学びました。

後半では、脳の構造と脳卒中についてのいろいろなパターンを学び、骨折予防ではカルシウム量(一日牛乳600ml相当)をいろいろな食材から摂取することの大切さを学びました。



子ども叱るな

来た道だもの

年寄り笑うな

行く道だもの

まなびたいなあささのきり

おまじない?は、参加した人に聴いてね!