

菊薫る秋又は食欲の秋と言われるこの季節、おいしい食材が海・山からと、たくさん取れて店頭が賑わいます、おいしさの誘惑にまけて何時もより、少し食が進む季節です太り過ぎには注意しましょう。

当仮設の法面にも秋の恵みである、キノコ（ポリメキ）の群生が見つかり、住民と私達とでキノコ狩りを楽しんだ後で、御汁にして食べました、大変美味しかったです。

それからこの季節は、朝晩の寒暖の差が激しくなり、インフルエンザが流行ってきます。

外出等する際には温かくして、手洗いやうがいを行い、風邪の予防に心掛けましょう。



坂道の舗装終了

春先の大雨で坂道の舗装脇の砂利道が掘れ、溝になっていた箇所の舗装を自治会長さんから町にお願いしておりましたが、ようやく認められて先日舗装工事が終了しました。

舗装部分が前の倍になり、歩行にも大分楽になりました。



今月の健康

高血圧が気になる人のウォーキング

高血圧を改善するためには、リラックスしてマイペースで歩くのがポイント、胸と脚を大きく動かしながらかくと、血行がよくなり、末梢の血管が広がるので血圧が下がりやすくなります。



しない程度の速さにスピードを落として歩きます。

朝は自律神経が切り替わって交感神経の働きが活発になり、血圧が急激に上昇する危険があります、朝のウォーキングは避けましょう。

運動を始めた直後は血圧が上昇します、血圧が高めの方がウォーキングするときは、のんびり、ゆったりと歩きはじめ、急激に血圧が上昇しないようにしましょう。

全身の血行がよくなると血圧が下がり、手足のすみずみまで血液が流れるようにイメージして、大きくゆっくりと腕と脚を動かす。

息切れすると血圧が上がります、呼吸が苦しくなったら、息切れ

10月もいろいろな、イベントに参加していただき、ありがとうございました。

安藤さんのマッサージは一週間に2度開催されました、少し痛かったですが体をほぐしていただき、大分楽になりました。

岩手生協さんには、オカリナの演奏を聴きながら、皆さんと一緒に歌を歌いながら楽しんだり、初めてイベントを開催した、すわこ文化村さんの寅さんの映画「柴又慕情」では泣き笑いの連続でした。



岩手生協さんのオカリナ

また今月、初めてのイベント開催を行った団体は、もう一団体ありまして、大槌みらい新聞さんも撮影会のイベントを開催してくれました。

デジカメの操作や構図の取り方等を教えてもらい、最後には仮設周辺で写真を撮り合い印刷していただきました。



その他に、社協さんの「お茶っこの会」いわて生協さんの「ふれあいサロン」小笠原さんの「フラダンス」等いろいろなイベントが開催されました。11月もたくさんのイベントを企画しています、宜しくお願いします。

談話室からのお知らせ

今月も、すわこ文化村さんの映画鑑賞が3回開催されます、予定表にも記載しておりますが、16日と23日は寅さんの映画です、30日は高倉健の黄色いハンカチです、来場お待ちしております。

20日にパソコン講習が開催されますが、参加希望の方は申し込みが必要です、電話かFAXで0193-27-9017（ゴー・フォード・ジャパン釜石事務所）まで申し込みして下さい。

11月の予定表

5日	お茶っこの会（社協）	10:00～
6日	お茶会（みらい新聞）	10:00～
6日	フラダンス（小笠原さん）	13:00～
7日	炊き出し（浄土真宗）	11:00～
9日	健康相談（予防医学）	13:30～
10日	陶器青空市	（時間未定）
13日	マッサージ（花巻結）	9:00～
14日	ふれあいサロン（岩生協）	10:00～
16日	映画鑑賞（すわこ文化村）	10:00～
19日	フラダンス（小笠原さん）	13:00～
20日	パソコン講習（ゴー・フォード）	10:00～
23日	映画鑑賞（すわこ文化村）	10:00～
27日	マナゲリ、足湯（神戸大学）	14:00～
29日	楽しく体操（地域包括）	13:30～
30日	映画鑑賞（すわこ文化村）	10:00～