

「福祉慰安旅行」開催



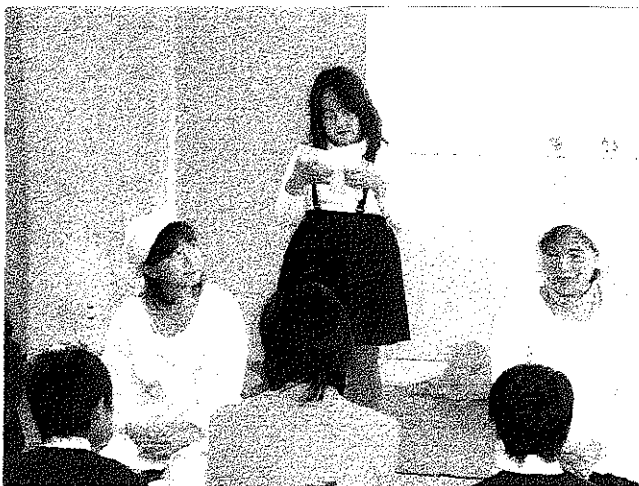
毎年、木々の緑のまぶしいこの時期に開催される「大道理をよくする会、福祉部」（民生委員、地区福祉員）主催の独居老人慰安旅行が連休明けの五月七日（木）に開催されました。

ある石彫公園と松蔭神社を訪ねました。

春とは言え、日差しの厳しい一日になりましたが、参加された方々は、日差しを避け、木陰を選びながら見学をされていました。

参加された方、お世話された方、お疲れ様でした。

「ふれあい昼食会」開催



大道理婦人会の伝統行事「ふれあい昼食会」が五月八日（金）、十一時三十分から大道理公民館で開催されました。

子供の日を祝って始められたこの行事も今回で四十六回目を迎えました。

いつもは、緊張顔のピカピカの一年生が参加されますが残念ながら今年に入学生がなく二年生から五年生の十八名が参加されました。

最初三年生の秋貞玲華さんより「今日はお招きいただきありがとうございます」と挨拶がありました。地元の方から提供して頂いた食材をふんだんに使った料理を、婦人会の方々、児童それに先生方も加わられて楽しい食事会でした。

児童の皆さんは、御礼として今習っている詩の朗読やリコーダー（縦笛）の演奏を婦人会の皆さんの前で発表されました。

発表の最後に参加者全員でリコーダーの演奏にあわせて「春の小川」を歌いました。

閉会式では五年生の秋貞 光里さんから「とても美味しかったですありがとうございます」と挨拶がありました。

「メタボ教室」開催



婦人会主催の

「健康教室」が五月二十二日（金）午前九時三十分から公民館で開催されました。

平成二十年度から国民健康保険加入の40歳から七十四歳までの方に対して基本健康検診が廃止され、メタボリックシンド

ロームの予防解消に着目した特定検診・特定保険指導が始まりました。

自覚症状の判断だけでなく正規な医療機関で年

一回検診を受けてチェックする必要があります。

特定検診には、腹部周りの測定検査が追加され、女性、九十センチ、男性、八十五センチを基準として、それを上回る人が、糖尿病、高血圧、脂質異常値、肥満などの症状を二つ以上併発するとメタボリックシンドロームと言われています。

これが進行すると脳卒中、心筋梗塞がおきる可能性があるそうです。

最近では内臓脂肪の過多から高血圧、脂質異常など発病の原因になっていることも解り、日常の食生活や定期的な運動が大きな要因になっているそうです。

体重管理の目安は身長（ m ）五十五 cm なら一、五五） \times 身長（一、五五） \times 二十二だそうです。

講師は周南市保険年金課 特定検診担当の松永さんでした。

お互い身体が資本です。健康管理に注意しましょう。

「ワインナー作り教室」開催



北部七公民館

主催の「ワインナー作り教室」

が、今年も鹿野、豊鹿里パークで開催されました。

毎年多くの参加者がありますが、今年も北部の小学校の修学旅行と重なり四十人の参加でしたが、仲良く楽しくワインナーを作りました。