



みのわ通信 No. 112

発行【箕曲地域づくり委員会】〒518-0441 名張市夏見215 箕曲市民センター内
 TEL/FAX : 0595 (63) 0453 Email: minowa-ko@emachi-nabari.jp



四月二十五日に箕曲中村老人クラブ邑雅会が令和五年度総会を開催し、その後に岡波総合病院の出席講座を受講しました。

当日は脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の東雲洋美先生より「少しでも若々しく脳の機能を保つために」と題して、スライドを活用し、具体的に分かりやすくお話しいただきました。

おかなみ出前講座「箕曲中村邑雅会」

「少しでも若々しく脳の機能を保つために」

脳に良いこと7か条

- ①文字を書く。
- ②書いたものを読み返す。
- ③指先を動かす。
- ④社会活動(地域の行事・ボランティア等)に参加する。
- ⑤旬の野菜や青魚を食べる。
- ⑥裁縫、将棋、オセロ等をする。
- ⑦旅行などお出かけをする。

脳にとって悪いことは「酸欠」と「ストレス」とのこと。運動をして、血流を良くし、ストレスをためこまないようにしましょう。脳を刺激して、活性化を図ることが大切だそうです。

日常生活は規則正しい生活はもちろんです。と、高血圧や糖尿病は放っておかずに、食事の塩分、脂肪分は控えめに。タバコは止める。アルコールは控えれば薬、過ぎれば毒。水分は小まめに早めに摂る。皆さん、注意しましょう。左記に脳に良いこと七か条を書いておきます。

名張クリーン大作戦2023

6月4日(日)

- 【夏見】8:30~
・名張川河川敷清掃
- 【赤坂】9:00~
・地域内駐車場、道路沿いのゴミ拾い
- 【瀬古口】8:00~
・国道165号、主要市道・名張川左岸河川敷
- 【箕曲中村】8:00~
・区内及び釜石川周辺のゴミ収集など
- 【中知山】8:00~
・青蓮寺ダム湖右岸県道市道周辺

箕曲地域地区別人口・世帯数

R5. 4. 1	人口(人)	世帯数(戸)
夏見	1006	529
赤坂	120	74
瀬古口	1044	540
箕曲中村	456	233
中知山	37	17
合計	2663	1393