

粟生町地域福祉委員会 だより

2017- 4-No.28号

自分の体をもっと知ろう！《健康診断結果》の説明

3月度の「いきいきサロン」は、定例の第3週の水曜日に「老人クラブ」の総会開催の日にちと重なりましたので、第5週目の29日(水)に粟生コミュニティーセンターで開催されました。内容は粟生健康づくり推進員との共催で、昨年6月からの【市民健康診断】の受診結果表を見ながらの説明のお話でした。能美市健康推進課職員の秦さんに来て頂き、受信結果表を見ながら肝臓のγ-GTPの数値がこれ以上の場合は要注意ですよとか、LDLコレステロール数値とか、HbA1c数値がこれくらいなら大丈夫ですが、それ以上になったら注意して下さいなどと、具体的な数値を示しての説明に、参加者の皆さんは納得しながら聞き入っていました。検診結果表の説明のあとは、追加のお話で《高血圧》、《糖尿病》などの病気にならないためには日頃、運動とか食事によどのような注意をして生活すれば良いのかなどのお話がありました。皆さんはうんうんと頷きながら、“大いに参考になった”と話し合っていました。



【悠久の音色に聴き入る♪二胡の演奏会♪】

4月19日(水)午前10時から粟生コミュニティーセンター“茶ロン楽楽”において4月度のいきいきサロンが開催されました。内容は中国伝統の楽器《二胡の演奏会》でした。3名の奏者が奏でる哀調を帯びた心静かな、やさしい音色を堪能されていました。只、聞くだけでは無くて伴奏に合わせて[春の唱歌]を一緒に歌いました。心静かな時間を過ごせたのではないのでしょうか。

