

祇園支部 ニュース



2月の予定

- 3日 機関紙(かほらばし)西寄
- 5日 集歌主(カウオケ)
- 13日 探検隊及委員会
- 17日 支部会議
*ミニオケ 絵
- 18日 わか心会(神田草)
- 20日 あいさし班(小物)

2026年、令和8年、あつこう間の2月です。
 色々、ニュースのある中で「地震、雷、火事、親父」
 最近、雷親父の存在も陰をひそめた様で
 「地震大国日本」の名の如く、列島、北から
 南まで、あちこちで地震、山火事、寒波による大雪
 高市内閣の解散、選挙と目まぐるしく政界も
 揺れ動いています
 皆様も、1年の計画、指針は、お決まりですか
 お困り事、ご相談事なんでもお喋りから
 始めましょう。ぜひ、ふれあいセンター-協同へ!
 祇園支部の方へ! お話し相手になりますよ!!



急激に
発症

インフルエンザにゴ用心

流行期 12~2月(1~2月がピーク)
 4~5月まで続くこともある。
 高齢者はインフルエンザにかかると重症化しやすく、また、高熱や全身の倦怠感などが食欲を低下させて、栄養状態を悪くしてしまいます。予防に加えて、症状が出るとすぐ受診しましょう!!

家庭で血圧測定を
 血圧は一日の行動(食事や入浴、運動量)や環境によって変動します。高血圧による脳卒中や心筋梗塞などのリスクを下げるため自分の血圧を正しく知りましょう。
 家庭で朝・晩の測定を習慣化することが大切です。

家庭で血圧測定を
 境遇を選ぶことはできませんが、生き方を選ぶことはできます。
 「現在」というサケが之のどき、時間と精一杯生きよう。

ここのところ、
 置かぬ心も
 花を咲かせる心を
 持つ続けよう

ここのところ一言