



結いだより

No.47 2023年5月号

新緑に染まる木々、晴れて澄みわたる空、田んぼには水がはられ、いよいよ田植えの時期が始まりました。1年のうちでもっとも過ごしやすい季節、お祭りや結いの畑作り、ドライブなど皆様と一緒に楽しんで行きたいと思えます。

また、新型コロナウイルス感染症も、5月8日からインフルエンザと同様の『5類』に移行となりましたが、これまでと同様感染拡大防止に努めたいと考えております。

今後も皆様のご理解・ご協力よろしくお願いたします。

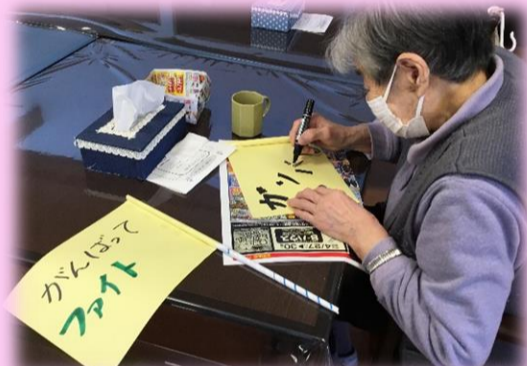


第67回県縦断駅伝 の応援

県縦断駅伝

(3日間をかけて遊佐町から県内をぐるりと回り山形市までの300km超を走り抜ける駅伝大会)

1日目午前8時30分頃、**多機能ハウス結い**の前を走り抜けました。



利用者様からわらび頂きました

早速、皆様でわらびのあく抜き前の処理をしました。
あく抜きが終わって美味しく頂きました。



旬です



兜・こいのぼりちぎり絵制作

皆で楽しみながら5月5日までに出来上がるように
頑張りました。



藤崎のお祭りごっつお!



配食弁当



高血圧について

高血圧の原因

日本人の高血圧患者の9割は、原因がはっきりしない本能性高血圧です。残りの1割は、薬の副作用や他の病気など、原因がはっきりしている二次性高血圧です。本能性高血圧の発症には、

- ①環境要因 塩分の取り過ぎ、肥満、運動不足、食事パターン、ストレス、過度な飲酒、喫煙など
- ②遺伝的要因 食塩を過剰に摂取することで血圧が上がりやすい人が多くこの体質は遺伝する事があります。
- ③加 齢 加齢により血管の弾力が失われると動脈硬化となり血流が悪くなる為、心臓が血液を送り出すときの収縮期の血圧が高くなります。

血圧を正常値にするには

生活習慣を改善しましょう。基本的には、「減塩・肥満の予防/改善・運動・適切な食事・ストレスをさける・飲酒を控える・禁煙」の7つが重要です。適正体重を維持するようにすると、とくに効果があります。

【東邦薬品(株)『からころ』より：引用作成】

多機能ハウス結いの
空き情報

	月	火	水	木	金	土	日
通い	○	○	○	○	○	△	△
訪問	○	○	○	○	○	○	○
宿泊	△	△	△	△	△	△	△

* 急な利用や宿泊など、いつでもご相談下さい。

現在空きがございます

介護の相談や多機能ハウス 結いへご
見学など、随時受けつけております。

* お気軽にご相談ください



JA庄内みどり 多機能ハウス 結い

〒999-8437

遊佐町藤崎字千代ノ藤11-9

電話:43-1587 FAX:43-1588