



医療福祉生協連の憲法学習運動に
呼応して、養生会でも学習会！

「お国言葉で語る 憲法学習会」

三月二十二日(土)

午後二時～四時
区民センター3D

参加者の出身地の言葉で憲法を
語り合う学習会です。奮ってご参加
ください。

だいたいが国の政治いうものは、
わしらが国民を選んだ代表者を信用
して任せとるもんじゃけん、その権
威は元来わしらが国民のもんじゃし、
その権力を使うのは国民の代表と
してつかわにやいけん。それによつ
て生まれた幸福やら利益やらはわ
しらが国民が受け取るものじゃ。これ
は人類すべてのものに共通の原理
じゃ。この憲法はこげえな原理を基
にしたもんで、わしらはこれと違う
とるどんな憲法も法律も、たとえ天
皇からの命令でも受け取らんし無
効にするけん。

(自由人さん 広島県)

「おんだらはさ、世界中のどんな
人でも戦争なんかでおっかない思
いしたり、くうもんがなあって、お
おばら減らしたりすることがねえよ
う、死ぬまで楽しく生きるために生
まれてきたってこと認め合おうべよ

(千葉県)

養生会「保健講座」

「動脈硬化の 発見と治療」

四月二十六日(土)

午後二時～四時
区民センター3A

(講師)
伊藤 恵子先生



動脈硬化の程度は、CAVIとABIの検査結果でわかります

CAVI (心臓足首血管指数) 動脈の硬さの程度を表しています。 年齢が高くなるに従ってR/L・CAVI の値は高くなります。 正常値範囲は8未満です。	ABI (足関節上腕血圧比) 足の動脈の詰まり程度を表しています。 ABIの値が低くなるに従って、狭窄や 閉塞の可能性が高くなります。 標準値は0.9～1.4です。
CAVIの評価基準 CAVI ≥ 9.0 動脈硬化の疑いあり。 9.0 > CAVI ≥ 8.0 境界域です。 CAVI < 8.0 正常範囲です。	ABIの評価基準 ABI ≤ 0.9 末梢動脈疾患の疑いあり。 1.41 ≤ ABI※ 足首の血圧が高めです。 (石灰化などの疑い) ※アメリカ心臓協会(AHA)の基準値採用の場合は1.3です。

「食について」

第3回目の「食について」を、二月
二十二日(土)午前十時～二時、男女
平等センター実習室にて行ないまし
た。参加者は十四名でした。今回のお
話のテーマは、「ロコモティブシンドロ
ーム(運動器症候群)」についてでした。
厚生労働省ではメタボ予防のために
「一に運動、二に食事、しっかりと禁煙、
最後にクスリ」をスローガンとしてい
ます。日常生活のあらゆる場面で、「か
らだを動かそう」、一日一〇分多く体
を動かすことで内臓脂肪を減少させよ
う。そして、栄養があり、低カロリー
の食事に行きましょうと話されました。
お話の後、みんなで調理しました。
今回のメニューは「エビピラフ」「ラー
パーサイ」「菜の花の辛し和え」「かぼ
ちやのよ
うかん」
でした。
参加者
からは、
「とても
よかった。
楽しかつ
たです。
また、や
りましたよ
う」と。



毎日のころばん体操に加えて

「文の京介護予防」

「のびのび3Q体操」

を始めます！

毎月第一火曜日

(3月4日から)

午前十時～十時半

養生会ビル4階

参加費：無料

ふだん着で参加できます。下駄
履きでもオーケー。慣れれば4階
までの階段も平気！

呼びかけ人

中新井、高橋

三月の映画鑑賞会は

「雨に唄えば」

三月三十一日(月)

十時～十二時

養生会ビル4階

(監督：ジーン・ケリー)

キャスト：ジーン・ケリー／デ

ビー・レイノルズ

1952年アカデミー賞、ゴー

ルディングロープ男優賞

僕は雨に唄う、心地よく幸せが訪

れる…。暗い雲に笑いかける。心
に太陽、恋の気分。嵐が皆を追い
払う。僕の笑顔に雨よ降れ。