

## 4月の協会だより

スポーツ協会  
だより

### 平賀歩行会

平賀歩行会は、今年で創立50周年を迎えます。「歩く楽しみ」、「歴史探訪」、「景観と自然への親しみ」、「親睦を深める」ことを目的として活動しています。生涯スポーツの普及としても活動していますので、これを機会に参加してみたいかがでしょうか？

[問合せ] 会長 外川昌幸 ☎090-1930-6794

ウォーキング後は心地よい眠りを誘ってくださるよ〜♪



### 令和4年度事業予定

3月27日(日)	オープニングウォーク 柏木町・石郷・西中
4月24日(日)	猿賀神社
5月22日(日)	岩木山神社～高岡の森
6月26日(日)	藤田記念庭園（電車利用）
7月10日(日)	石川公園と八幡宮巡り
8月28日(日)	久渡寺～座頭石
9月11日(日)	上十川史跡巡り
10月9日(日)	りんごまるかじりウォーク（板柳町）
11月6日(日)	黒石市散策、金平成園（電車）

文化協会  
だより

### よい音を楽しむ会

歌が好きな仲間が集まり、月2回混声四部合唱の例会を行っています。年に一度、平川市民文化祭の舞台発表を総仕上げとして、楽しみながら活動しています。このコロナ禍で、2年ほど活動を休止していますが、声を出すことで嚔下障害の予防にもつながるので、皆さんどうぞ入会してください。お待ちしております。



- 会員数/17人
- 対象/市民の皆さん
- 活動日時/月2回水曜日 19:00～20:30
- 活動場所/文化センター 中研修室
- 会費/月1,300円

[問合せ] 会長 鳴海景文 ☎44-1277

観光協会  
だより

### 第41回 平川さくらまつり



市が誇る桜の名所・猿賀公園にて「平川さくらまつり」が開催されます。鏡ヶ池の真ん中に鎮座する胸肩神社を背景に約330本の桜が咲き誇ります。

イベント内容は、観光協会ホームページやSNSで公開中です！

HPは  
こちらから→



- 期間/4月23日(土)～5月5日(木) 9:00～17:00

- 場所/猿賀公園
- ※感染症対策を講じて実施しますので、ご協力よろしくお願いします。

[問合せ] (一社)平川市観光協会 ☎40-2231



## 認知症につながる脳梗塞と脳出血を予防しよう！

### ■脳血管性認知症をご存じですか？

脳血管性認知症は、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害が原因です。脳の血管が詰まったり破れたりして血液が巡らなくなると、酸素や栄養が脳に届かなくなり、障害が起こります。



物忘れが出たり…

感情のコントロールが  
さかなくなったり…

### ■生活習慣の見直しを！

肥満や喫煙のほか、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などは、脳血管性認知症のリスクを高くします。これらの生活習慣病は食事と深い関係があります。食べ過ぎ、お酒の飲みすぎ、甘いものや動物性脂肪、塩分の摂り過ぎといった食習慣の見直しが大切です。

脳血管性認知症にならないためには、早いうちから生活習慣病の予防のために、健診受診とその結果によっては生活習慣の見直しが重要となります。



[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111 (内線1146)