

れいわ ねん がつ にち ど
令和7年6月28日(土)

しらさわちく コミュニティセンター べっかん かい けんしゅうしつ
白沢地区コミュニティセンター別館2階 研修室にて

しらさわみらい会 かいこうえんかい かいさい
しらさわみらい会講演会が開催されました。



じゅういがくはくし つまがりしげひさせんせい
獣医学博士の津曲茂久先生をお招きし
「認知症を遠ざける」をテーマに講演を
していただきました。



みしらわ ららい会

新聞

発

第6号

行

令和7年7月17日

しらさわみらい会

すいみん じかん にんちしやう
睡眠7時間は認知症の
リスクがもっとも低い



てきど うんどう ろうか
適度な運動は老化や
認知症を遠ざける

りよくおうしよくやさい
緑黄色野菜を摂取する



ねんれい かさ にんちしやう
年齢を重ねると、認知症が
気になってくるわよねえ



なにかいい対策は
ないかしら？

やさい きざ に
野菜を刻み煮てから、ポタージュにして
食べるのも老化予防に効果あり！

けんこうちやうじゆ
健康長寿に向けての対策を
いくつか紹介するよ！

みちか がた
ぜひ身近な方にも
おし
教えてあげてね



つまがりせんせい こうえんかい
津曲先生の講演会には合計
89名の方々が参加され、
みなさま熱心に講演をお聞きに
なりました。



しらさわ歴史探検隊



しょうえん づか
正縁塚と
一本松を
ご紹介



かみこ語父の正縁塚にある一本松は、江戸時代、塩原太助が出世を夢見て江戸へと旅立つ際に
髪馬「あお」をつないだ、別れの松と言いつたといわれている。

おしらせ

れいわ ねん がつ にち
令和7年8月10日(日)、白沢町コミュニティセンターで開催される「ふるさと交流会」に
しらさわみらい会がバザー出店します。楽しい企画を用意していますので、ぜひお越しください！