



## 災害に備え「災害ボランティア講習会」開催

2月24日 水曜日 浅水地区の災害ボランティア講習会を社会福祉協議会と協賛で開催されました。近年世界各地で大規模災害が発生しており、県内においても高い確率で発生すると言われていた宮城県沖を震源とする地震に備え、地域住民同士の助け合い、そして安心安全な地域づくりを推進することを目的として開催されました、各行政区からボランティア総員40名の参加でした。

今回は「災害時に対応できる地域づくり～防災・応急手当・要援護者支援等～」で開催され、講師の登米市消防署より応急手当等をご指導して頂きました。次の講演は講師の花山震災復興の会「がんばっぺ」事務局長 伊藤廣司氏より「岩手・宮城内陸地震被災状況と復興への道のり」についてありました、災害時の生々しい写真や其の後の復旧状況・災害になった場合の対応方法等を実体験からの講話でしたので、大変良かったと、皆様からは好評でしたので、その内の講話のポイントを紹介します。



- 『共通の災害活動の認識必要 ・近隣の助け合いが大切
- ・実際の災害時には周りの手助けを得ての個人活動が大切
- ・防災マニュアル・防災マップ・要介護者リストは必要、しかし特定の人だけが持っていては意味がない。(個人情報保護との兼ね合い)
- ・出来るだけ被害を少なくするために、家具等の転倒防止は必要(つかえ棒・チェーンは揺れによっては無効)
- ・情報と通信手段の確保・3日分程度の食糧・水の確保が必要』
- ・最後に、非常食・防災グッズの展示と紹介がありました。
- ・参加者に非常食を1食分を無償で頂きました。

## 男の料理教室 第2回を開催

2月20日 第2回『男の料理教室』を今回17名の参加で開催致しました。講師先生のお話では、健康を意識した食事で『野菜をもっと食べよう!!』を基本として、健康と食事の大切さを教わりました、参考に下図のポイントを紹介いたします。料理教室は「楽しく学んで、楽しく作って、楽しく食べて、楽しい会話で!!」を実施しており、皆さんに喜んで頂いております。



### 野菜をもっと食べよう!!

～1日5皿(5つ・350g以上/1人)を目標に～

1皿(1つ)の野菜の量はおよそ70g程度です

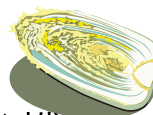
内

\* 野菜をたくさん摂るコツ

緑色 120g以上

淡色 230g以上

- ① 煮る、ゆでる、炒めるなど加熱するとたくさんたべられます。
- ② 朝、昼、夕と毎食野菜料理を! 時間のないときは野菜ジュースを。
- ③ 少しずつでも、なるべく多くの種類の野菜をたべましょう。
- ④ 外食するときは、野菜の多いメニューを選びましょう。
- ⑤ 献立に困ったときは、野菜たっぷりの鍋料理を。(みやぎ21健康プランより)



牛乳は毎日“200cc以上/1人”を飲みましょう!!



# 浅水ふれあいセンターを活用の団体紹介其の③

僕達は『浅水小フェニックス』という少年野球チームです。部員は15名で荒木孝広監督の指導のもと、野球を通じて『元気で健康な体』『思いやりのある優しい心』『礼儀作法』を学んでいます。年間を通して、毎週火曜日の夜「ふれあいセンター」で7時から9時まで練習を行っています。3月からは、土曜日を中心に浅部区集会所隣のグラウンドでの練習も加わり、楽天球場で行われる、県大会(通称、ジャンボ大会)を始め、登米市内の大会やJA大会、五エ門杯、他チームからの招待試合等で試合を行い、大会の優勝を目指して日々全員で頑張っています。興味のある方は、是非一度見学に来て下さい。尚 3月で6年生が5名卒業することから、新規部員を募集致します、野球で心と体を鍛えてみませんか!!



第13回選抜少年野球東和大会

## 長谷山公園を桜花の名所に！ 上沼高の生徒奉仕作業



2月25日 宮城県上沼高等学校 菅原道憲先生(沼畑区)と生徒40名が長谷山公園の桜「テングス病」枝除去作業を実施いたしました。

この奉仕作業は1、2年生の男女生徒が柄の長いノコギリを使い作業をして頂きました。

長谷山公園には桜の木が約50本位ありますが、今年も見事な花を咲かせると思いますので、楽しみにして下さい。

上沼高生徒の皆様・前荒木会長さん御苦勞様でした。



## 一日の密度～充実した時間を過ごそう～

気づきが大切 其の3

私たちに与えられている「一日の時間は、誰でも同じ24時間」です。しかし、この同じ持ち時間の使い方、私たちの生活密度が決まり、それが一週間、一ヶ月、ひいては一年の密度に関わってきます。では、密度の濃い一日というのは、どのような日なのでしょう。一つには、やるべき仕事や趣味が適度にあり、余計なことを考える暇がないほどの一日、といえるでしょう。それはつまり「忙しい一日」です。中には忙しさからなるべく逃げようとする人も見受けられますが、忙しい一日を送ったあとには、ある種の充実感や爽快感が残り、疲れてはいても、翌日へのエネルギーが沸いてくることも多いのではないのでしょうか。暇な一日は、確かに疲れはさほど残らないかもしれませんが、密度という点では、物足りない一日といえるでしょう。さあ、今日一日、あなたの密度はどこまで高まるでしょうか。時間という、絶対に買えない、戻らない資源をどう使うかで生き方が変わります。流されている人は、忙しいときは「ああ、忙しい! 忙しい!」と言い、暇なときは「ああ、暇でだれてしまうよ」と言います。自ら進んで時間を使っている人は、「忙しい」も「暇」もありません、刻一刻と減っていく自分の貴重な時間と真っ向から向かい合い、常に真剣勝負しているからです。

## これからの主な事業・行事

3月

6日(土) 男の料理教室

11日(木) 放課後こども教室(料理教室)



4月

7日(水) 男の料理教室

10日(土) こいのぼり掲揚

22日(木) 浅水六十寿総会

