



## 障子張り教室を開催!

12月14日(水) 15名が参加し、地元の職人さん、千葉義雄さんを講師にお願いして、正月に向けて障子張り教室を開催致しました。先生の実演指導とワンポイントアドバイスにより、受講生全員が浅水ふれあいセンターの障子を練習台にして障子張りを習得致しました。ポイントは障子紙のはがし方、棧を水拭きして掃除と紙はがし、障子は貼る前によく乾かす、棧にのりの付け方はたたく様に、棧にのり付け周りはおとから、余分な紙を切り取ったら、布でのりを拭き取る。おかげで、ふれあいセンターの障子は新しくなりました!



## 女性講座(ガーデニング教室)を開催!

12月15日(木) 女性講座の会員14名が参加し、地元の『北流園芸: 小野寺先生』の指導で、ガーデニングを行いました。お正月まで楽しめるようにと、「ビオラやヤブコウジや南天」を使い皆さん手際よく、そして、それぞれ個性のある作品に仕上げ、持ち帰りました。右の写真: 作品を前に記念撮影



## しめ縄づくり教室 開催!

12月19日(月) 浅水小学校放課後教室 児童31名の参加で講師先生は小島区の菱沼昭雄先生により、『しめ縄教室』を開催いたしました。菱沼先生は、昨年までは、浅水小学校の児童にしめ縄づくりを指導しており、今回も簡単に作れるようにと、自宅で材料を揃えてきて頂いたこともあり、1年生~4年生の生徒でも作ることが出来ました。今回の教室で気がついた事として先輩の4年生の子供達は、昨年しめ縄作りの経験を生かして、手馴れた手つきで作業を行い、完成できていない子供の手伝いをしたりと、後輩のめんどろを見るなどの良い所を見る事が出来ました。尚 菱沼先生には昨年も、ふれあいセンター玄関の門松を頂いておりますが今年も頂き(上写真)ました。



## 浅水六十寿会連合会 新春のつどい開催

1月12日(木) 浅水地区六十寿会の新春のつどいは130名が参加して開催致しました。来賓の登米市議会議員岩淵勇一様と及川長太郎様より新年のご挨拶を頂き、次に記念講演として『悪質商法の被害に遭わないためには』の題で、講師に宮城県東部地方振興事務所登米地域事務所県民サービスセンター小野寺恭子消費生活相談員他 仙台・みやぎ消費者支援ネット3名により約1時間の寸劇を入れた説明を受けました。これらは、悪質商法や俺俺詐欺等の被害が毎年増加傾向にあることから今回実施しました。

説明では、『あなたは狙われている 悪徳商法に注意! ~最新の手口は~』で最近の傾向と対策を教えてくださいました。ポイントは勧誘されてもその場で判断せず、家族と相談したりして十分に検討することが大事との事でした。

その後、食事をしながら、各行政区毎の舞踊や歌謡の披露があり楽しい時間を過ごしました。



# 男の料理教室の開催!

1月11日(水) 第10回 男の料理教室は10名が参加し栄養士の上野先生により次のメニューで開催致しました。初めの挨拶は『アルコールと食事』がテーマでしたが、皆様の健康の為になるので紹介致します。

「アルコールと食事」健康増進のしおり ～健康的なお酒の飲み方栄養～  
適量を超えると、お酒も疾患のリスクを高めます。昔から「酒は百薬の長」といわれ、適度な飲酒は、ストレスを解消する、虚血性疾患のリスクを低くする、HDLコレステロールを増加させる、などの効果があるといわれています。だからといって、いくらでも飲んで良いというものではありません。人にはそれぞれ適量があります。適量を超えた長期にわたるアルコール摂取は、脂肪肝、肝硬変、そのほか膵炎、食道がんなどのリスクを高め、さまざまな疾患の原因となる可能性が高まります。健康日本21では、適度な飲酒量の目安(アルコール換算にして20gにすると) 日本酒:1合弱(160ml) ビール:中ビン1本500ml 焼酎(25度):1/2合弱(70ml) ワイン:グラス2杯(200ml) ウイスキー・ブランデー:ダブル60ml です。



1週間に2日間(48時間)は、休肝日を! 是非実践して見ませんか?

主食	赤米ごはん(古代米入り)	337kcal	塩分量 0.1g
主菜	ぶりと長いものピリ辛揚げ	256kcal	塩分量 0.7g
副菜	小松菜とじゃこの炒り煮	55kcal	塩分量 0.6g
副菜	大根と舞茸の雪見鍋風	68kcal	塩分量 1.0g
果物	りんご 1/4コ	41kcal	塩分量 0g

1人分のカロリー 757kcal 塩分量 2.4g



## 図書204冊を新規購入「本を借って見ませんか？」

平成23年度 登米市立公民館図書整備事業で1公民館30万円で図書を整備する事業(目的:市民の自主学習を促進するため、公民館の図書を充実させる)があり、今回204冊を購入いたしましたので、これから毎回紹介をしていきます。基本ルール: ①貸出対象:浅水地区の住民 ②1回貸出可能数:5冊まで ③貸出期間:7日間 ④料金:無料 ※趣味・料理等の本で必要ページのコピーサービスを致します。お気軽にご利用下さい。

No	書籍名	番号	著者等	出版社名	区分
1	佐藤一斎「重職心得箇条」を読む		安岡正篤	致知出版社	ビジネス
2	家庭教育の心得21 母親のための人間学		森 信三	致知出版社	ビジネス
3	これからのリーダーに知っておいてほしいこと		中村邦夫	PHP研究所	ビジネス
4	ジョブズ・ウェイ		ジェイ・エリオット他	ソフトバンククリエイティブ	ビジネス
5	小倉昌男 経営学		小倉昌男	日経BP社	ビジネス
6	稲盛和夫の実学		稲盛和夫	日本経済新聞出版	ビジネス
7	もし松下幸之助がドラッカーがマネジメントで勝負をしたら		大西宏	有楽出版社	ビジネス
8	松下幸之助の哲学		松下幸之助	PHP研究所	ビジネス
9	一冊でわかる! 松下幸之助		PHP総合研究所	PHP研究所	ビジネス
10	松下幸之助 成功の助言		松下幸之助	PHP研究所	ビジネス
11	松下幸之助から未来のリーダーたちへ		松下幸之助	アチーブメント出版	ビジネス
12	ドラッカーが教えてくれた経営戦略作成シート		浅沼宏和	中経出版	ビジネス
13	ドラッカー名言集		P.Fドラッカー	ダイヤモンド社	ビジネス
14	ドラッカーが「マネジメント」でいちばん伝えたかったこと		小宮一慶	ダイヤモンド社	ビジネス
15	ドラッカーのマネジメントがマンガで3時間でわかる本		津田太愚	明日香出版	ビジネス
16	図解ドラッカー入門		森岡謙仁	中経出版	ビジネス
17	仕事の哲学		森岡謙仁	中経出版	ビジネス
18	チェンジリーダーの条件		森岡謙仁	中経出版	ビジネス
19	非営利組織の経営		森岡謙仁	中経出版	ビジネス
20	ドラッカー 365の金言		P.Fドラッカー	ダイヤモンド社	ビジネス

## これからの主な事業・行事

1月

21日(土)~22日(日) 自然体験事業 秋田県へ  
27日(金) コミュニティ移動教室 9:00-  
28日(土) こども茶道教室 10:00-  
28日(土) 新春懇談会 18:30-

2月

2日(木) 女性講座 10:00-  
4日(土) ニュースポーツ大会ユニカール 19:00-  
15日(水) 男の料理教室 移動そば打ち 8:00-  
18日(土) こども茶道教室 10:00-

