



浅水ふれあいセンターだより



平成25年度3号
発行: 平成25年5月14日
発行責任者: センター長
☎ 0220-34-2008

羽毛掛け布団を頂く!

2013-4-10 社会福祉協議会より、羽毛掛け布団を頂きました。
防災用品として、活用させていただきます。

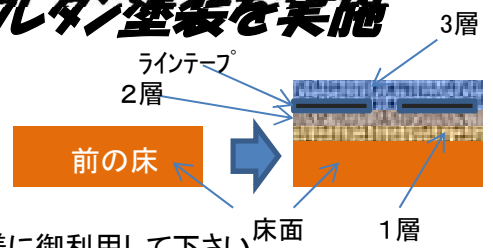
- ・羽毛 掛け布団シングル(1枚) × 10枚
- ・羽毛 掛け布団 ダブル(2枚組) × 10枚



多目的ホール床にホリウレタン塗装を実施



多目的ホールの施設保全と御利用環境の改善を目的に床面を削り、その上にホリウレタン塗装を3層行いました。尚 2層目と3層目の間に、バレーボールとバドミントンのラインをひきました。より使いやすく、綺麗な環境で利用することが出来ます。キズをつけない様に御利用して下さい。



登米市中田地区防犯協会 浅水支部 総会を開催

4月23日 登米市中田地区防犯協会 浅水支部 総会は各行政区区長と事務局が参加して開催致しました。昨年度の事業報告として、登米市文書配布時に各区長が地域を1戸毎に巡視しながら、防犯の確認を行った実績報告がありました。特に異常があった場合には即 中田交番へ連絡することと致しました。平成25年度も、昨年同様に、登米市文書配布時に各区長が地域を1戸毎に巡視しながら、防犯の確認を行うことと致しました。皆さん、気がついた点がありましたら区長さんへ連絡して下さい。
新役員は右表に決定

氏名			
千葉 浩	支部長	巻区	佐沼地区防犯協会連合会理事
山内 正興	副支部長	小島区	佐沼地区防犯協会連合会代議員
小野 史郎	代議員	新田区	
菅原 道憲	代議員	沼畑区	
千葉 昌利	代議員	長谷区	

平成25年度 浅水コミュニティ運営協議会 総会を開催

4月25日 登米市中田教育事務所 佐藤所長と運営委員16名・監事2名・事務局3名が参加して総会を開催致しました。

- ①平成24年度 事業報告並びに収支決算については、原案通り可決
 - ②平成25年度 事業計画並びに収支予算案についても、原案通り可決されました。会長
本年度特に、皆様の希望により、『そば打ち教室(初級)が12回とそば打ち教室(中級)が12回更に絵手紙教室が20回の新規事業を開始することとなりました。 副会長
 - ③役員及び監事の選任については、右表の通り決定致しました。 監事
- 平成25年度も浅水コミュニティの活性化に向けて新体制で活動して参りますので、よろしくお願い致します。 監事

氏名
大内 直人
高橋 敏允
山内 正興
羽生 進
草野 成子

平成25年度 浅水ふれあい運動会実行委員会をを開催

4月25日 平成25年度 浅水ふれあい運動会 実行委員会を開催致しました。
開催日時 平成25年6月2日 日曜日 9時開会
場所 浅水小学校校庭 (雨天時 中田アリーナ)
競技内容 昨年の反省も含めて一部変更がありますが、皆さんが楽しめる様に企画致しました。各行政区の体育部長が選手選考を致しますので、協力し合って楽しい運動会にしましょう!

男の料理教室 第2回 を開催

5月1日 男の料理教室は栄養士の上野先生により会員11名が参加して開催致しました。特に、今回より新人2名も加わったことで、料理の基本は衛生面が大切で手洗いの仕方や、トイレに行く時はエプロンを外して行くこと、又 料理を開始するときは「まな板」や「包丁」は熱湯で消毒すること等を教わりました。

次に『第2次 みやぎ21健康プランの資料の、特に『減塩について』説明がありました。



★栗原、登米地域は脳血管疾患による死亡が多い。

全国平均100に対する比率

保健所管内	仙南	塩釜	岩沼	黒川	大崎	栗原	石巻	登米	気仙沼
SMRH20-H22	119.29	112.04	104.15	124.85	121.37	138.4	132.58	139.49	111.17

★栗原、登米地域は健康寿命が短い。

健康寿命は ・減塩あと3g

・歩こう！あと15分 ・めざせ！ 受動喫煙ゼロ

※先生のコメント 教室を通して自分の健康に気をつける事などを 学んで欲しい。

	栗原市		登米市	
	男性	女性	男性	女性
健康寿命	77.96歳	82.26歳	76.56歳	82.34歳
	13位	34位	34位	33位

要介護の原因として多いのは、脳血管疾患であり・脳血管疾患が多いことが健康寿命にも影響していると思われる。

健康寿命延伸のため、脳血管疾患減少のための減塩を中心とした普及活動を重点他に実施する。

本日の料理メニュー

ポイントはスコッチエッグではひき肉に玉ねぎを混ぜてゆで卵を包みパン粉の衣で包み、油で揚げた料理ですが、丸い卵がそのまま入っ

主 食 … ごはん (180g)	302kcal	・ 塩分量	0g
主 菜 … スコッチエッグ	300kcal	・ 塩分量	0.9g
副 菜 … 小松菜とにんじんのじゃこ炒め	35kcal	・ 塩分量	0.5g
汁 物 … ふのりと大根とねぎのみそ汁	21kcal	・ 塩分量	0.9g
デザート … コーヒーゼリー	22kcal	・ 塩分量	0g
1人分のカロリー 680kcal		塩分量	2.3g

て彩りも素晴らしく、お子様や晩酌に合うメニューです是非作ってみてください。

(ゆで卵は黄身がまん中にゆでる方法も教わりました)

浅水六十寿会 奉仕作業を開催！

5月1日(水) 浅水小学校校庭の運動会に向けて、浅水小学校全校生徒と六十寿会連合会の会員57名による除草作業を行いました。目的は、5月18日に開催の浅水小学校運動会を綺麗な環境で行えるように草取り・草刈りを行いました。又、作業を通じて子どもたちは、おじいさん・おばあさんの働く姿を見て、仕事のやり方等を学習することにありますとのことでした。8時10分から9時まで50分の作業でしたが綺麗な小学校の校庭となりました。



作業終了後、体育館に移動し、6年生の児童25名からお茶の接待と、児童の自己紹介(どこ行政区のだれの孫で〇〇ですと紹介がありました)・踊り(よさこい)を披露して頂き奉仕作業を終了致しました。

六十寿会連合会の皆様お疲れ様でした。！！

これからの主な事業・行事

5月

1日(水) 浅水六十寿会 奉仕作業

1日(水) 男の料理教室

11日(土) こどもクッキング教室

15日(水) 絵手紙教室

16日(木) そば打ち教室(中級)

17日(金) グランドゴルフ大会

21日(火) そば打ち教室(初級)



22日(水) 文化財保存会 移動総会

24日(金) ターゲットボードゴルフ大会

26日(日) コミュニティ移動研修 長谷区

28日(火) 子育て教室

29日(水) 絵手紙教室

六十寿会 ゲートボール大会

30日(木) 女性講座

