



# 浅水ふれあいセンターだより



平成25年度18号  
 発行 平成26年1月16日  
 発行責任者：センター長  
 ☎ 0220-34-2008

## 男の料理教室を開催!

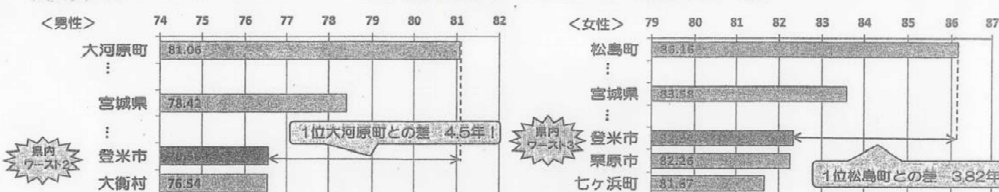
1月8日 男の料理教室は受講者12名が参加し、講師で栄養士の  
 上野先生により開催致しました。今回の教室では先生より登米市民の健康課題について、話がありました。  
 ①登米市民の健康寿命は短い! 宮城県で男子はワースト2位75.5歳、女子はワースト3位82.3歳、  
 ②脳血管疾患による死亡が多い! 男子はワースト1位、女子もワースト1位と宮城県内で最悪の数値となっております。  
 第二次みやぎ21健康プランでは『めざそう宮城一丸 脱メタボ』の優先取組として  
 『①減塩!あと3g ②歩こう あと15分 ③めざせ受動喫煙ゼロ』を掲げております。地域の皆様ぜひ取組ませませんか?  
 ★特に野菜をもっと食べよう!! ~1日5皿(350g以上)を目標に ~1皿の野菜の量はおよそ70g程度です。

登米市民の健康課題を知って、市民みんなで健康づくりに取り組ましましょう!!

今回の料理は次のメニューで今、塩麴が流行してありますが、塩ヨーグルトを使った方法を教えて頂きました。ヨーグルトに塩を加えた漬け床は、ヨーグルトの乳酸発酵により食材が柔らかくなり旨味もアップし、美容と健康にも良いとの事や、更にあさりの水煮缶・クリープ等、先生のアイデアを生かした料理を教わる事が出来ました。

### 登米市民の健康寿命は短い!

H22市町村別健康寿命 (要介護2以上の認定者をもとに算定)

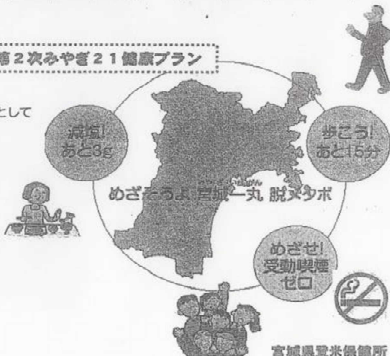


### 脳血管疾患による死亡が多い!

県保健所管内別SMRH20-H22 (標準化死亡比\*)  
 \*異なる年齢構成の地域別の死亡率を標準的な年齢構成に合わせて比較するため、国の平均を100として指標化したもの



### 第2次みやぎ21健康プラン



主食	さつま芋ごはん	348kcal	塩分量 0.5g
主菜	塩ヨーグルトチキンのクリープみそ風味	150kcal	塩分量 0.8g
副菜	あさりと柚子こしょうの海藻サラダ	47kcal	塩分量 0.4g
汁物	チンゲン菜と生しいたけのスープ	24kcal	塩分量 0.6g
デザート	りんご (1/4個)	41kcal	塩分量 0g
<b>1人分のカロリー</b>		<b>610kcal</b>	<b>塩分量 2.3g</b>

## 新年に向けて、絵手紙教室を開催!

12月15日 受講者12名が参加して、講師は秋山清人先生により、平成25年度絵手紙教室第15回を開催しました。今回の教室は、新年の干支“馬”の置物や、お正月らしい“千両”等が題材となりました。また、教室終了後、秋山先生を囲んで受講生のみなさんでクリスマス会を行いました。作品は次の様に素晴らしい出来栄です。



## 健康づくり講座を開催！

1月9日 各行政区より5名の53名が参加して、講師先生は「グループホームあさみず 佐々木真弓先生」と「老健なかだ 理学療法士 津田麻衣子先生」により、講座を開催致しました。地域づくり計画策定を現在進めておりますが『健康で長生きできる地域 とする為に』浅水地区にある老健なかだと連携して進める方向と致しました。今回トライアルとして第一回を実施致しました。

①『認知症について』については、佐々木真弓先生は宮城県で数少ない認知症についての講師を出来る先生で別紙により行いました。テーマは認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために

- ・認知症ってなんでしょう？
- ・認知症の人の気持ち
- ・認知症のひとに寄り添おう
- ・認知症にならない為に 行いました。

②『家庭でできるリハビリ』については、理学療法士 津田麻衣子先生により、イスやタオルを使ったリハビリ体操を行いました。・簡単なリハビリ体操ですが、汗が出るくらい体が温まる内容で各行政区のミニディにも活用可能な内容でした。

参加の皆さんからは好評でした。浅水の地域づくり活動で行い、健康で長生きの地域を進めます。



## 浅水小学校児童がふれあいセンター周辺を清掃！

小学校冬休みにふれあいセンターを利用して児童が自発的に奉仕作業をしてくれました。これは近年にないことで、大変良いことをして頂いたことから、紹介させていただきます。

2013-12-25 周辺のゴミ拾い

・及川裕雅さん 4年生 新小路区 ・布澤功誠さん 4年生 新小路区

2013-12-28 雪かき

・佐々木伸也さん 6年生 小島区 ・小野寺大樹さん 6年生 新田区



## 浅水六十寿会 新春のつといを開催！

1月10日 浅水六十寿会 新春のつといを、川面・新小路・小島・巻・沼畑の5地区の老人会と組織廃止をした行政区の区長さん方総勢84名で開催致しました。講演は石越でデーサービス等でボランティア活動をしている『でこぼこ一座』12名に踊り等をして頂きました。参加した老人会の方々による歌や踊りも多く出て楽しく新春を祝いました。



岐阜大学 山崎准教授様より、『日本コミュニティ政策の検証-自治体内分権と地域自治へ向けて-

## 図書を贈呈される！

山崎仁朗 編著』を贈呈頂きました。先生は浅水が旧自治省からモデルコミュニティとして浅水が指定を受けた後どのような活動をしているかの調査を行っており、定期的に浅水を訪れております。全国のコミュニティ活動の変化とこれからの地域づくりへ向けての内容となっておりますので、是非ご利用ください。



## これからの主な事業・行事

1月

15日(水) 絵手紙教室  
地域づくり計画策定委員会

16日(木) そば打ち教室(中級)

18日(土)~19日(日) 自然体験交流事業



21日(火) そば打ち教室(初級)

25日(土) 浅水コミュニティ新春懇談会

28日(火) 子育て教室

29日(水) 絵手紙教室

31日(金) 移動研修 とうほく「蘭展」

