



浅水ふれあいセンターだより



平成26年度6号
発行 平成26年6月26日
発行責任者：センター長
☎ 0220-34-2008

6月11日 受講者8名で講師の秋山清人先生により、平成26年度
絵手紙教室第2回を開催しました。今回の教室の題材は、さやえんどう
やカブ等の野菜と、薄紫色のカタクリの他可憐なかわい
らしい花の作品が出来上がりました。

絵手紙教室を開催



リフレッシュ教室を開催

6月11日 受講者13名で講師の狩野恵先生
によりリフレッシュ教室第2回を開催しました。
今回も、呼吸法を意識しながらヨガのポーズ
でストレッチをし、休憩をはさんで、テンポの
良い曲に合わせて筋力アップの他、腸等臓器
がきちんとした働きをするような動きを行いました。

地域づくり第3部会「健康長寿対応」を開催

6月12日 健康長寿対応事業部会は委員・事務局の10名が参加して開催されました。
『5/24開催の とめ健康づくりフォーラム2014 ～健康長寿の延伸を目指して～』への参加報告を委員へ伝え、
この中から、地域活動へ繋げられることについての検討を行いました。

①.とめ健康づくりフォーラムのポイントをふれあいセンターだよりで地域の人へ伝えることとしました。

- ・認知症は脳を使うと良くなること。
- ・脳疾患等による寝たきりも多くなることから、減塩等バランスの取れた食事ポイントを伝える。
- ・若い人向けに、栄養のバランスを考慮のPRをする。(コンビニだけでなく)
- ・健康で穏やかな生涯を送る為の4大要素を伝える。

①脳を使う習慣 認知刺激

②身体を動かす習慣 運動

③バランスのとれた食事栄養 栄養

④人と積極的に関わる習慣 社会性 心の健康

②.各行政区のミニディ事業のボランティアを対象とした、料理講習会(目的:健康長寿)年3回を検討する。

③.次回 11月4日 19時～

浅水地区 ふるさとスポーツ大会を開催

6月15日 ふるさとスポーツ大会(ソフトボール・家庭バレーボール)
浅水地区 大会を、浅水地区9行政区から総員297名の参加により、
会場を中田B&G海洋センター(家庭バレーボール)、登米市立浅
水小学校と中田球場(ソフトボール)の3会場で開催致しました。
競技は選手皆さん楽しくふるさとスポーツの目的に合った開催で
行えたと感じました。成績は次の通りです。

バレーボール

ソフトボール

優勝 長谷区
準優勝 浅部区
第三位 新田区
第三位 巻区

優勝 巻区
準優勝 小島区
第三位 沼畑区
第三位 新田区

町大会へは上位2チームが浅水代表で参加します。

尚 当日の参加内訳(区長9名・選手261名・体育部長9名・体育振興員9名・スポーツ推進委員3名・ソフトボール協会3名(ソフトボール審判員)・事務局3名=計297名)



