



浅水ふれあいセンターだよ



年頭のあいさつ

浅水コミュニティ運営協議会 会長 大内直人

新年あけましておめでとうございます。皆様方には、ご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えのことと、浅水コミュニティ運営協議会役員一同心より、お祝い申し上げます。また、常日頃地域の皆様方にはコミュニティ事業に対して暖かい、ご理解と特段のご協力を頂き衷心より厚くお礼申し上げます。昨年は各種事業を皆様方のご協力を頂ながら、特に浅水コミュニティ3大事業を、6月には第9回浅水ふれあい運動会、8月には第14回浅水ふれあい夏まつり、10月には第43回、浅水コミュニティまつりが開催出来ました。コミュニティまつりでは団体での演舞が多くみられるなど、すべての事業が昨年と比較して参加者が多く開催できましたこと皆様方のおかげです、有難うございました。又 本年度は、登米市が進める「地域づくり」初年度として活動を開始致しました。地域づくりは、行政が出来る事は行政が行い、地域で出来る事は地域住民が課題に取り組み浅水は『安心して暮らせる、元気なふるさとづくり』をスローガンに、①高齢者が若者が集い楽しめる環境整備事業②人口減少対応事業③健康長寿対応事業④高齢者が一人暮らしでも安心して住める事業の4事業を各部会毎に委員の皆さんと取り組んでおります。私達のふるさと浅水を、この地域づくりで元気に行きましょう。新年にあたり、地域皆様の尚一層のご支援・ご指導・ご協力をお願い申し上げますと共に、希望に満ちた幸せの年となりますようご祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。



男の料理教室を開催

1月7日 受講生8名で講師は 栄養士・宮城食育コーディネーター

千葉昌代先生により男の料理教室を開催致しました。本日メニューは①中華粥②せりとカキのおろし煮③ひじき春巻④白菜のナムル⑤こんにやくの土佐煮で、今日は、人日の節句(1月7日)の朝、一年の無病息災を願って食べられている日本の行事食(七草粥)正月に疲れた胃袋を整えることが出来る、粥と、旬の牡蠣(海のミルク)や、乾物(ひじき)乳製品(チーズ)肉を混ぜ込み、油で揚げた春巻きは、とても簡単で、大変美味しいと好評でした。



調理では大根おろしの辛くない卸し方等の裏ワザも教えて頂きました。出来た料理を全員で会食会を行い終了後に、講師先生から減塩のすすめについてお話して頂きましたが、塩分の取りすぎに注意して健康寿命を延ばすよう努めてくださいとのことでした。その中のポイントをお知らせします。

減塩のコツ 1.初から無理しないで徐々に減らす 2.うす味は必ず慣れる 3.食べ過ぎない

- 食事のコツ
- ・だしをたっぷり使う…昆布やかつお等だし. 貝柱やきこの類の旨味
 - ・香辛料の利用…こしょう, 唐辛子, わさび, カレー粉
 - ・酸味を効かせる…レモンやすだち等のかんきつ類の利用
 - ・香味野菜の利用…しそ, みょうが, 生姜等で香りや味付けの変化
 - ・旬の新鮮食材を使う

- 外食時のコツ
- ・ソースやしょうゆはかけないでつける
 - ・ラーメン, うどん, 丼ぶりものよりは定食を選択する
 - ・飲酒に注意すること。



図書「五木寛之 親鸞」を寄付

地域住民より『五木寛之 親鸞』を寄付されました。浅水ふれあいセンターの図書として、貸出いたしますのでご利用ください。感動の大河小説で、人間「親鸞」を描いております。親鸞上・下、親鸞(激動編)上・下、親鸞(完結編)上・下の6冊です。



健康長寿ポイント説明①

健康長寿の第一ポイントは『減塩』

と『具だくさんの味噌汁』そして浅水地域は農家で野菜があることから、野菜をたくさん採ることが大事です。野菜を採ることで減塩になりますよ！。是非 減塩を実践しましょう！

ちょっとまで！ 醤油をかけるまえに食べてみましょう！

健康長寿七つの秘訣

1. 1日当たり10グラム未満を目標に、減塩を続ける
2. 具だくさんのみそ汁やジュースで野菜をたくさんとる
3. 血管を健康にするDHA・EPAを含む魚をよく摂取
4. 食物繊維や発酵食品を日常的に摂取して免疫力を向上
5. 散歩や体操など軽い運動で体力を維持、認知症を予防
6. 仕事ボランティアなどで社会参加し生きがいを持つ
7. 家族や地域住民とのコミュニケーション、絆を大切に

※鎌田美さん監修

浅水六十寿会 新春のつどいを開催



1月10日浅水六十寿会連合会『新春のつどい』を開催致しました。参加は山内会長他88名(川面区・新小路区・小島区・巻区・新田区の老人会)と来賓は登米市議会 及川長太郎議員・協議会 大内会長そして特別ゲストの『てまどり兄弟一座』による唄と踊りを披露頂きました。その後各地区の会員により、唄と踊りで楽しく過ごし新春を祝いました。今後 高齢化が加速して行く中で全ての行政区の方々に参加して楽しめることを期待致します。

地域づくり ③部会を開催

1月9日 8名が参加して健康長寿部会を開催致しました。

①.健康長寿対応講座は2/14に、老健なかだの講師2名により開催することとしました。・参加者は各行政区5名とし(新小路区は10名)、出来るだけ前回参加していない方とし、各区長さんが募集して頂く、*H27年度は、料理講習も合わせて行う予定としました。 ②.健康長寿対応講座の2/5は対象者ミニデーボランティアさんで各行政区5名とし、募集は区長さんに依頼し取りまとめをしていただくことにしました。 講座の内容は高齢者への食事等について登米市栄養士の先生とミニデーの事業講座と各行政区のミニデーボランティアさん同士の情報交換会は社会福祉協議会の先生により行う事としました。 ③.若者の食事に関する、アンケート調査は若いうちから健康長寿に向けた食事対応に向けてのデータ収集を行う事としました。 アンケートの内容検討と各行政区10・20・30・40代2名を対象としました。 尚 アンケートは1/30までに回収を行う事に致しました。 ご協力ください。

絵手紙教室を開催



1月14日 受講者9名で講師の秋山清人先生により、絵手紙教室を開催しました。今回は、厄除け・縁起良しとされる紅白南天の他、野菜は玉ねぎや人参、じゃがいも等、他には春を感じさせるいちご等が題材となりました。 皆さん素晴らしく上達しており、いい絵を描いております。又 今回、新入会員もありました。 絵手紙を習って趣味を持ちませんか！ 何時でも入会できますよ！

自然体験交流事業を開催

1月17日～18日 秋田県横手市増田町(矢口孝雄)と登米市中田町(石森章太郎)は「まんがロード」の関係で交流事業を開催して今年で10年となります。今回、募集32名募集を4～6年対象に行いましたが子供達に好評で40名の応募があり、中田総合支所からワゴン車と職員2名の協力により全員を連れて行くことにしましたが、前々日からインフルエンザが発生して32名で出発しました。 ①お昼は横手焼きそばを自分で造り食べて、横手かまくら館を見学 ②まんが館で『そりすべり』と『ミニかまくらづくり』そして『雪合戦』と『みかん拾い』等を行いました。③上畑温泉『さわらび』に宿泊致しました。 翌日④天下森スキー場でスキー体験を行いました。 9時開始で11時30分までスキースクールの講師先生8名に指導して頂きましたが、4年生は全員がローペアリフトで全員が滑りました。 参加者全員がスキーを滑れました。 参加の子ども達からは好評でした。



今年は1月に雪が少なかった事で、ソリすべり場をブルドーザーと除雪機で3日間かけて作って頂くなど増田の皆様にお世話になりました。そして、浅水小学校PTA会長・副会長、中田総合支所 市民課 石川さん・千葉さん、ジュニアリーダー2名など皆様方のご協力により無事終了することが出来ました。

これからの主な事業・行事

2月

1月

- 20日(火) そば打ち教室
- 22日(木) リフレッシュ教室
- 23日(金) 子育て教室
- 24日(土) 新春懇談会
- 27日(火) 地域づくり②部会
- 28日(水) 絵手紙教室
- 地域づくり①部会
- 30日(金) リフレッシュ教室



1日(日) コミュニティ移動研修(蘭展)

4日(水) 男の料理教室

5日(木) ミニデーボランティア支援講座

10日(火) 絵手紙教室

13日(金) リフレッシュ教室

14日(土) 健康長寿講座

卓球大会

17日(火) そば打ち教室

19日(木) 女性講座

24日(火) 子育て教室

25日(水) 絵手紙教室・リフレッシュ教室

