



## そば打ち教室を開催

1月20日 そば打ち教室は7名の参加で、講師は吉鷹公久先生より開催致しました。今回から新人が1名入ったことで、先生にそば打ちに実演しながら作業手順についての指導を頂きました。

ポイント、①今の時期は、寒く水が冷たいので、水温15度程度の水を使用し、室内が暖房でかなり乾燥しているので、水回しを行ったら、素早く生地が乾燥する前に作業をしてほしい。②温かいそばを食べるときは、ゆでて冷水でしめた後にそばを温水で温め、器に入れた後につゆと具を入れること等のアドバイスがありました。最後に先生が打ったそばを全員で美味しく頂きました。尚 今回の新人は東和町の方ですが、浅水以外の人でもそば打ち受講希望者があれば受付致します。



## リフレッシュ教室を開催

1月22日受講者10名で講師の狩野恵先生による、リフレッシュ教室(後期)第9回を開催しました。今回は、約1か月ぶりだったこともあり、前半のストレッチに時間をかけて固くなってくる筋肉をほぐす動きをしました。休憩をはさみ、後半は早いテンポに合わせた筋力アップを行いました。

## 子育て教室を開催

1月23日 参加者7名で吉野恵美子先生、他1名により、子育て教室を開催致しました。受付のあと、手あそび・点呼をとり制作を行いました。今回は、節分が近いので“鬼の面”を作りゴムを付けて帽子にしました。その他、豆まき用の升にシールを張ったり、ビニール袋で、鬼の服を作り写真撮影を行いました。最後は、おやつタイムに合わせて、紙芝居の読み聞かせをみんなで静かに聞くことができました。



## 浅水の文化財写真集を寄贈

1月21日 沼畑区 渡辺貢さんが昨年1年をかけて浅水全域をまわり写真撮影した記録写真集で123枚あります。以前作成した冊子『浅水の文化財』に載せていない文化財も多々ありますので、是非見てみませんか？

## 新春懇談会を開催

1月24日 割烹「くまがい」に於いて、出席者28名が参加して、コミュニティ運営協議会 委員による新春懇談会を開催いたしました。来賓は登米市長・登米市議会議員・登米市役所中田総合支所長様方にも参加して頂きました。初めに、大内会長より年頭の挨拶では昨年の事業は全て開催されて参加者が増加したことや、浅水の地域づくり活動状況の説明を行い、今後皆様方のご協力をお願いなどのお話を頂きました。登米市長からは市政の状況等も含めた、ご祝辞をいただきました。その後は、参加者同土地域の課題など様々な話題を終始和やかに語り合い、普段なかなか聞くことが出来ない貴重な意見を直接聞くことができました。特に行政区長も市長と直接お話しできたことがよかったですと思われます。

1月27日 渡辺リーダー他6名の参加で地域づくり第2部会を開催致しました。①空き家の調査結果について、各委員より資料により報告がありました。No2新小路は1月より入居した。No16.17沼畑は連絡先を委員が確認している。No19長谷は別荘扱いで使用方向 管理者不在の所は法務局で確認して、居宅・土地について調べた内容を報告しました。②空き家を無くすための活動(空き家情報として浅水へ住む人募集につなげる)は、それぞれ担当地区の空き家の管理者等に個別にあたり、売買又は賃貸可能な状況が確認できた場合は、事務局(ふれあいセンター)に報告することとした。目的は空き家を無くすことと他から住む人を募集！を委員で再認識しました。空き家となっているが、仏壇等がある場合の対応は光明寺に相談してみることにする。③次回の開催は新年度になってからとし、貸し・売買希望等に変化があった場合のみの報告だけとする。④活動報告会について 発表者は渡邊部長・佐藤副部長に決定 ⑤来年度の活動内容については1～2世帯意向調査と空き家調査は実施する。平成28年度から計画している『婚活対応』支援の準備を進める事としました。

## 地域づくり ②部会を開催

# 絵手紙教室を開催

1月28日  
受講者9名

で講師の秋山清人先生で、絵手紙教室を開催しました。今回は、チューリップやミニシクラメン等のかわいらしい花々、ポンカンやエリンギ・しめじ等たくさんの題材が作品となりました。



1月28日 委員5名全員参加で開催しました。

①本年度の活動内容について確認を致しました。

・農村公園に芝生を張り、グランドゴルフが出来る様になった。『そば工房 羽生結弦の里』看板の製作完了した。②来年度の活動検討について・サイクルセンターの活用について(教育委員会に再度センター長が確認)・ノルディックウォーク普及でサークルを立上げる。・老人会支援事業は来年度から一括交付金に変わることから、地域づくりと連動して老人会が活発に活動できる内容の検討を行うことにした。・カラオケ機の購入し(各地区への貸出も出来る事を進める)・芝生の管理について実施する。③地域づくり活動報告会の参加と活動発表代表者を決定致しました。

# 地域づくり第一部会を開催

# 男の料理教室を開催

2月4日 受講生7名で講師は栄養士の千葉昌代先生により開催いたしました、本日

のメニューは「ごはん」「あっさり茶碗蒸し」「のしどり」「きんとん」「田作り」「海老のうま煮」「菊花大根」「長芋の明太子和え」「大根のスープ」の超豪華版でした。最後に、千葉昌代先生から「のぼそう!健康寿命 最近自分のカラダをみましたか?」を説明がありました。



肥満の人ほど病気にかかりやすく、死亡率も高いと言われています・・・

## 肥満をもたらす生活習慣

- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- 間食や夜食が多い
- 肉類や脂っこいものが好きで、野菜はあまり食べない
- 外食が多い
- ほぼ毎日お酒を飲む
- 夕食をとる時間が遅い
- 運動不足である

思い当たる習慣はありませんか?

心臓に負担がかかり、高血圧になりやすい

心臓病や脳卒中の原因となりやすい

体重が増え、変形性関節症になりやすい

インスリンをたくさん必要とし、糖尿病を引き起こす

コレステロールが増加して高脂血症や胆石症になりやすい

脂肪肝という肝臓病になりやすい

尿酸が増加して、痛風を引き起こす



# 健康長寿ポイント②

正座が出来ない。階段が上がれない等の関節痛や神経痛、これらの、膝の痛みの原因は、**生活習慣**と言われています。具体的には、日常の生活上の体の動きや、姿勢が悪く仙骨や腸骨・尾骨と呼ばれる腰から下の部分の骨が歪み、それに伴いひざ関節に過度な負担が掛かっているのです。

ポイント (私が指導されたポイント例から)

- ・大股で歩く。 大股で歩くことで筋肉で膝をカバーできる。小股で歩くと筋肉が付かない。毎日数十分歩くこと。
- ・正常な歩き方をする。 ガニ又だと内側の軟骨が減るので歩き方を意識して変えること。
- ・正座を出来る様にする。 正座が出来ない人は、お風呂の中で数分間でも正座をすると良い。
- ・体重を減らすこと。 減らそうと意識するだけでも良い。 ※、高齢になって、歩けなくなり、寝たきりにならない様に、今から日常生活で気をつけて、健康長寿を目指しましょう。

膝の痛みは、中高年の人に多く発生するので、加齢による疾患であると考えられがちですが、この病気は**老化現象ではありません**。日本人の場合には、内側に**偏った体重の荷重がかかる事が多く**、左右の関節ともに内側の軟骨ばかりがすり減り、骨が変形してきて、それが痛みの原因となります。聖路加国際病院整形外科部長/星川吉光著「ひざの痛み～運動療法が痛みのない歩行を可能にする～」より引用

# これからの主な事業・行事

2月

- 1日(日) コミュニティ移動研修(蘭展)
- 5日(木) ミニデパート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

3月

- 4日(水) 男の料理教室
- 6日(金) 地域づくり報告会
- 11日(水) 絵手紙教室  
リフレッシュ教室
- 12日(木) 女性講座
- 17日(火) そば打ち教室
- 25日(水) リフレッシュ教室

