



## ミニデイボランティア講座を開催

2月5日 受講者44名で講師は田総合支所市民課 及川(満代)技術主幹と登米市社会福祉協議会中田支所 小野寺由美先生により、各行政区で行っているミニデイのボランティアさんを対象に、『ミニデイボランティア支援講』を開催しました。初めに、及川技術主幹より『元気で長生きするための食生活』のテーマで、お話をいただきました。軽い運動をする、量ではなくたくさんの種類の食品をまんべんなく摂る等の他、1番に気をつけることは、減塩に努めることで、調味料等で薄味にする習慣をつけることが大切とのことでした。休憩をはさみ後半は、社協の小野寺先生からミニデイでも行うことができるレクレーションの実践をしてみました。身近にある新聞紙やビニール袋、タオルを使ったもので、すぐにでも行なうことができそうな内容でした。最後に、各行政区のミニデイで行っていること・喜ばれていることを発表していただきましたが、体を動かすゲーム、節の手づくり料理が楽しみにしているようだとの声が多く聞かれました。ミニデイでは各行政区のボランティアさんは大変苦勞して事業を進めて頂いておりますが、浅水地区で教わりそして情報交換を行い、お互いの良いところを取り入れて、参加して頂く方々に喜んでいただく為に、これからも実施する方向とします。



## 絵手紙教室を開催



2月10日 受講者11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、チンゲン菜や下仁田ネギ等の野菜、花はプリムラ・ポリアン、チューリップ等、その他、りんごやハボタン等たくさんの題材が作品となりました。今回から男性の新人も入り教室も更に活発になって来ました。

## そば打ち教室を開催

2月17日 そば打ち教室は受講者4名で講師の吉鷹公久先生により開催致しました。先生からは、今日は皆さんから要望の練とソシを重点に教えますとの事で開始致しました。特に、先月からの新人は都合で参加する人が少なかったことから、良く教えて頂いたと話しておりました。又参加の皆さんは水分の適量を見つけることが今後の課題とっておりました。



## 健康長寿講座を開催

2月14日 地域づくり『健康長寿部会』は受講者 46名で講師は「老健なかだ 理学療法士 貝塚南奈子先生とグループホームあさみず 佐々木真弓先生」により開催致しました。山内部会長の挨拶で『健康長寿対応事業では健康で長生き出来る浅水地域を目指し』浅水地区にある「老健なかだ」と連携して活動を行っている事をお話し頂きました。①『家庭でできるリハビリ』については、講師先生の貝塚南奈子先生により、イス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、毎日か最低でも週1回程度を30分程度を継続する事が大事とのことでした。体を動かすことで寝たきりにならない様に習慣で行いましょうとの事でした。②『認知症にならないための健康づくり』については、講師先生の佐々木真弓先生からお話を頂きました。認知症は国でも対策を進める方向で1月8日の河北新聞では10年後700万人が認知症になると言われております。これは団塊の世代全てが後期高齢者になる時期で、国でも対策をとるとの事ですが、教えて頂いたことを実施しながらの早期発見と予防について教えて頂きました。ポイント・認知症は直す薬はありませんが、症状を遅らせる薬がありますとの事です。・早めに専門医に行くことが大事で、登米市内のかかりつけの医院に相談するか、石巻市にある認知症の専門的診療が可能な施設「医療法人有恒会 こだまホスピタル」で診察を受けると良いとの事です。



# コミュニティ移動研修(蘭展)を開催

2月1日 コミュニティ移動研修(蘭展)は参加者26名で  
仙台夢メッセで開催の蘭展へ行きました。

初めに、麒麟ビール工場見学とビールの試飲を行いました。ビールを3度注ぎすることにより(①ビールをコップに勢い良く注ぎ待つ②ビールを九分までゆっくり注ぎ待つ③泡3麦酒7に注ぎ仕上げる)自宅で美味しく飲むことが出来る方法を教えて頂きました。その後、夢メッセみやぎで開催されている【とうほく蘭展&バラとガーデンフェスタ2015】を見学致しました。今年の見どころ特別展示猿の顔のように見える洋蘭「モンキー・オーキッド」は、花を是非みたいと長蛇の列でしたが、虫眼鏡でやっと表情が分かるとても小さな花でしたが、可愛い子ども(猿)に見えた感想を述べてました。参加者全員が、花を観て育てる楽しみが増え、心が癒されるので、是非来年も参加したいと、話しておりました。



# 浅水地区卓球大会を開催

2月14日 浅水地区卓球大会は選手90名スタッフ30名の110名参加により開催致しました。全ての行政区から2名×5パートで開催し、皆さん楽しく、和気藹々で開催ができました。成績は優勝 新田区・準優勝 舟場区でした。



# リフレッシュ教室を開催

2月13日 受講者11名で講師の狩野恵先生により、リフレッシュ教室を開催しました。今回も、前半は固くなってくる筋肉をほぐすストレッチを行いました。これまでの動きにプラスひざ周りが加わりました。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。参加者の中には、冷え症が改善されたとの声も聞かれました。



# 登米市スポーツ推進員(女性)を募集

浅水地区のスポーツ推進員は男子×2名と女子1名の3名で浅水地区のスポーツの推進を行っておりますが、女子の推進員が都合により平成26年度で退任致します。中田町4地区で浅水地区のみ欠員では今後の登米市・中田・浅水地区体育事業の運営に支障があることから、女子の推進員を募集いたします。

スポーツが好きで、地域の為に協力頂ける方を浅水ふれあいセンター34-2008へ紹介願います。どうか、よろしく願いいたします。尚 地域からの推薦により、登米市教育委員会より任命されます。

# 健康長寿ポイント③

その『もの忘れ!』「年齢のせい」と思っていないませんか?

- ・ 次の症状はアルツハイマー型認知症による症状かも知れません。
- ・ 何度も同じことを言う、聞く。
- ・ 大切な物をなくしたり、置き忘れたりする。
- ・ 火の消し忘れ。ガス栓の閉め忘れ。
- ・ 今何時頃か、どこにいるのか見当がつかない。
- ・ 簡単な計算の間違いが多くなった。
- ・ 今まで好きだった物に対して、興味・関心がなくなった。

アルツハイマー型認知症は『ゆっくり悪くなって行きます。』この様な症状の進行を遅らせる治療法があります。早めに治療しましょう!

# これからの主な事業・行事

2月

- 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
- 7日(土) 子どもクッキング
- 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

