



女性講座(移動)を開催

2月19日 受講生26名が参加して女性講座を開催いたしました。今回は、秋保・里センターが会場で開催されている、第14回『手づくりおひなさま展』に行きまして参りました。

会場内は、地元の手芸サークルが制作した“巨大つるし雛”や幼稚園等のこどもたちの“かわいらしいおひな様”、その他、時代を感じさせる雛人形、また、折り紙やガラスを使ったたくさんの作品が展示してありました。

今後の講座の参考になりました。



2月24日 参加者11名で中田子育て支援センター高嶋由美先生、長倉理恵先生により、子育て教室を開催致しました。今回は、今年度最後の回で『おわりの会』を行いました。自由遊びをした後、朝のあいさつ・手遊び・歌あそび・紙芝居を見せていただきました。その後は、子支援から“アンパンマンのこま”、ふれあいセンターから“ミニアルバム”をプレゼントしました。おやつタイムの時間には、今年度参加しての感想をお話していただき、新年度の入園する等の情報交換もすることができました。ごちそうさまの後は、大型絵本の読み聞かせと、“ラーメン体操”をして終了となりました。

子育て教室を開催

絵手紙教室を開催

2月25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、シクラメンや葉ぼたん・デコポン等の他、春の訪れを感じさせる福寿草やふきのとう等が題材が作品となりました。先生からはそのままの色・形でなく感じが伝わることを描くことなどのコメントがありました。



リフレッシュ教室を開催

2月25日 受講者9名 講師狩野恵先生 リフレッシュ教室を開催しました。今回も、前半は筋肉をほぐすストレッチを行いました。前回に引き続きひざ周りに筋肉を付けることを意識して行いました。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。

男の料理教室を開催

3月4日参加者11名で講師は栄養士の千葉昌代先生により開催致しました。本日のメニューは三角巻き寿司・豆苗と春菊のごま和え・あさりとしょうがのすまし汁・豆乳プリンを作りました。色々な具材をふれあいセンターの三角寿司巻器を使い海苔で巻いて、見た目にも鮮やかで、簡単に海苔巻を作ることが出来ましたし、残った材料で1品をつくりました。珍しい豆苗(野菜の中でも栄養は極めて優秀)を使用した、和え物を初めて食べた感想は、癖が無く美味しくいただきました。又 豆乳のプリンは作りやすいことや、あさりの砂ヌキ等の多くのポイントを多く教えて頂きました。食後に血管年齢や血管・血管年齢を若くする方法についてご指導を頂きました。香辛料や薬味を上手に使用することにより、減塩できるそうです。日頃より軽いストレッチを5ヶ月行えば、10才体が若くなるそうです。みなさんもぜひ若い体を維持するよう努めて下さいとのことでした。



浅水地域づくり活動報告会・そば工房 羽生結弦の里お披露目会を開催

3月6日参加者44名(来賓4名と地域づくりを支援して頂いた団体6名特別ゲスト(そば打ち教室)5名と地域づくり委員26名と事務局3名)により開催致しました。活動報告は4部会の活動をそれぞれセンター長より紹介は、昨年3月に作成の平成26年度計画の事業内容は全て達成したことを報告がありました。又 各部会の代表の方々より活動の内容や苦勞話も含めての報告が行われましたし、支援頂いた団体の方々からもコメントを頂きましたが、特に浅水は登米市まちづくりの指導に従い地域の団体と連携して事業を進めていることなどの評価を頂きました。又 羽生結弦の里お披露目会はそば打ち教室の方々7名によりそば打ちを行い、打ちたてのそばを全員に食べて頂き、お披露目と致しましたが、皆さんからは美味しい！との評価を頂きました。平成27年度は地域づくり一括交付金制度が開始され、助成金が増額されることや、集落支援制度により職員1名が増員となる予定で、地域の為に貢献したい方を後日あらためて募集すること等の紹介もありました。

写真は各自が発表しているところです。カラオケの写真ではありませんよ！



子どもクッキング教室を開催

3月7日 受講者17名で講師は職員の小野寺により開催しました。メニューはクッキーとゼリー(杏入り杏仁豆腐)で、前回クッキーを作ることが決定しておりましたので、各自クッキー型を持参し、思い思いのクッキーを手作りすることが出来、とても嬉しそうでした。



健康長寿ポイント⑤

自分で気づかない脳梗塞！ 脳梗塞は手に力が入らない、ろれつが回らないなどさまざまな症状が出る事が知られていますが、まったく自覚症状がなく、脳梗塞になる場合があります。これは健康診断のCTやMRIではじめて発見される「無症候性脳梗塞」というものもあります。高血圧、高脂血症、糖尿病などのある人は年齢とともに発症率が上がり、症状を伴う脳卒中へのリスクも高まるため、注意が必要です。脳梗塞が系統的にリスクが高い等がありましたら、脳神経外科等で定期的にMRIやMRAで確認しておくことが必要ですね！健康診断以外でも、自分で心配だから診てほしいと診察(MRI/MRA)に行くと、お安く見てくれます！

これからの主な事業・行事

3月

- 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



4月

- 1日(水) 男の料理教室
- 9日(木) こいのぼり掲揚
- 10日(金) 浅水六十寿会 総会
- 14日(火) そば打ち教室
- 16日(木) 浅水防犯・浅水自主防 総会
- 18日(土) 子どもクッキング
- 22日(水) 浅水コミュニティ監査会 ・体育部・文化部・女性部役員会
- 24日(金) 浅水コミュニティ総会



浅水ふれあい運動会 実行委員会