



絵手紙教室を開催

3月11日 受講者9名で講師の秋山清人先生により開催しました。今回は、クロッカスや寒椿・バラ等の他、デコポンやみかん、ふきのとう(ばっけ)、マユハケオモト等たくさんの題材が作品となりました。今年度最後の教室となりましたが、皆さんの作品をお借りして、ふれあいセンター内に展示することになりました。



リフレッシュ教室を開催

3月11日 受講者7名で講師の狩野恵先生により開催しました。今回は、ストレッチなしで最初から早いテンポに合わせた筋力アップを行いました。これまでより、かなりハードな内容でしたが、水分補給の回数も多く入れてもらい、それぞれのペースで行うことができました。



女性講座を開催

3月12日参加者 受講者21名で、今回の女性講座は、料理教室を行いました。3月は、いろいろなお祝い行事があるので、ケーキのパウンド型を使い①ケーキ寿司②お吸い物③おつまみ海苔チーズ春巻き、デザートには④いちごパフェ♪の4種類を、受講生全員で手分けをして調理しました。試食の後は、閉講式を行い、皆勤賞の4名の発表と、新年度の講座内容を充実したものにするためのアンケートの記入(別紙)をお願いして終了となりました。



絵手紙教室作品を展示

3月12日 絵手紙教室の作品をふれあいセンターの通路に5枚のパネルで展示致しました。左の写真は展示している様子です。

絵手紙教室は秋山清人先生により、皆さん素晴らしく上達しました。皆さんの作品是非見に来て下さい。



3月17日 受講者5名で講師の吉鷹公久先生により、そば打ち教室を開催致しました。先生からは、回を重ねる毎に上手になってきましたが、今後の注意点として水回しは、粉に水を均等に行き渡らせ、こねたそば生地は均等な厚さになるようにし、最後に均等な太さに切り分けることを学んでほしいとのことでした。尚 佐沼公民館のそば打ち教室を紹介して頂きましたが、佐沼は日曜日に若者40歳までの人を限定に行い、盛況で行われているとの事で、今後 浅水も日曜日に開催して若者が参加できる教室も見当てていきたいと感じました。

そば打ち教室を展示



地域づくり第1部会活動 スタート

3月21日 地域づくり第1部会は3名で農村公園の芝生管理を開始しました。9時から芝生に除草剤散布を行いました。芝生は、まだ休眠中ですが、雑草は春の日差しを受けて芽が吹きだしてきましたので、除草剤散布を行い、本年度の活動を開始しました。



カラオケを楽しみませんか！

地域づくりで高齢者・若者が集い・楽しめる環境整備事業でカラオケ機を揃えました。30回で新曲更新がされるタイプです。ご利用は、唄い放題で1回 1,000円でご利用可能です。又 行政区のイベントへも貸出を致します。当面グループ室へ設置しますのでご利用ください。平成27年度は『浅水 のど自慢大会』の開催も検討しております。ご利用は職員に申し出てください。

UGA-RAKUEN 楽宴
LKS-01W



2ディスプレイ、1ボディ。
マルチユース対応。
エンタテインメント性に優れたハイエンドモデル。

多機能搭載49kg*コンパクトボディ。
*オフショートの設置により重量が増加する場合があります。

楽曲数56,000曲以上 新譜供給*毎月110曲。
*追加システムでの新譜供給には、別途モデルアップが必要となります。

世界初*背景映像+スナップショットが楽しめる、カメラ機能。
*一部型からシステムアップが必要、2009年7月現在最新。

新感覚! スモークマシーン+バリエابل照明。

コンパクト機 楽宴高級機
470(幅)×1,200(高さ)×690(奥行)mm

ノルディクウォークのポールを揃えました！

地域づくりで高齢者・若者が集い・楽しめる環境整備事業で、健康長寿を目指す活動で、ノルディクウォークによる健康を推進することでポールを揃えました。30本

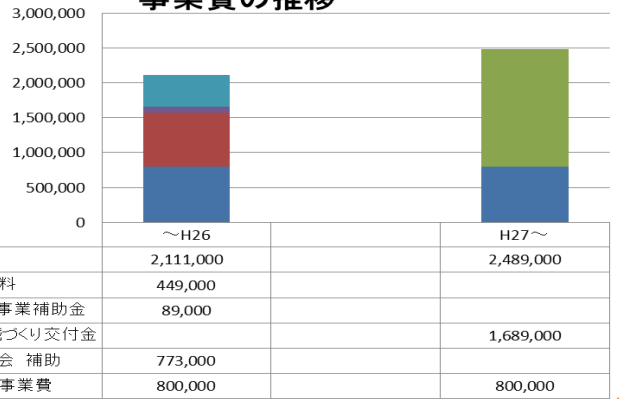
平成27年度 行政区毎に講習会を行い、その後に個人へ貸出を行う予定です。



地域づくり交付金が決定

登米市から浅水コミュニティ協議会(ふれあいセンター)への事業費は従来4つの補助金・助成金が交付されて事業を行ってききましたが、平成27年度より、2つに集約されて「がんばる地域づくり交付金」と「教育委員会 事業費」として交付されることになりました。これは、登米市の平等を目指し、地域へ75万円+370円×10月の人口により決まりました。従来の交付金に対して総額で38万円が増額され地域づくりに活用させていただきます。

事業費の推移



健康長寿ポイント⑥

寝る前の水は大事！ トイレ問題より脳卒中予防を！

寝る前に飲む水を「宝水」「命水」と呼ぶのは、心筋梗塞や脳卒中の予防に役立つからです。睡眠中は汗をかくため脱水状態になり、血液の粘度が増して血栓ができやすくなる、つまり心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。このリスクを減らすのが就寝前に飲む水。眠っている間にかく汗は通常200～300mlとされるので、量はコップ1杯ぐらいで大丈夫です。夜に水分をとると夜中のトイレが心配ですが、命にかかわる心筋梗塞、脳卒中の予防のほうが重要。水分をしっかりと補給し、安心してぐっすり眠りましょう。お酒やビールを飲んだから大丈夫ではありません、キチンと水分を取りましょう。

これからの主な事業・行事

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
職員採用試験
- 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
体育部会 役員会
文化部会役員会
女性部会 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

