



地域づくり第4部会を開催

6月16日 地域づくり第4部会は委員8名と事務局4名で開催致しました。①話し相手・声かけ・見守り活動については各行政区毎の実態を説明して頂きました。隣近所で見守りは行いますが、文書の配布等で各戸を回ることが多い区長・班長・実行組合長・実行組合班長等に見守りに協力をお願いする事として異常があった場合に区長に連絡することをルールとする事にしました。それぞれの行政区での「見守り方法」を次回の部会で報告して頂く事にしました。②緊急時・連絡通報カード 家族構成の変化がある場合は必要な枚数を区長へ連絡してもらい配布することとし、ふれあいセンターだよりで地域へお知らせすることとしました。③家から出れない人への支援は『老健なかだ』の福祉車両に協力を頂き、「イオンやウジェー」へ送って頂き、外の環境を知ることや気分転換が出来る事で健康長寿へ繋げる。この時の条件は車椅子の人で『付き添いが付く事』に車椅子を扱える事としました。④高齢者(車椅子)の送迎対応について、ふれあいセンターの軽乗用車から福祉車両(軽自動車)に買い替えますが、登米市内の『病院への通院』する方に限り、送迎することとしました。7月中旬以降対応の予定。⑤福祉車両の貸出も行う事としますが、運転する方の条件は35歳以上70歳までとすることとしました。この場合は「車が無い方」「免許証の無い方」の通院・買い物に限り家族が運転する場合としました。福祉車両が納車後にチラシでお知らせいたします。

6月17日 受講者7名で講師の秋山清人先生と職員1名の9名で本年度の絵手紙教室第3回を開催しました。今回の教室の題材はトマトやサヤエンドウ、びわのみや梅の他、ラベンダーやナデシコのさまざまな花の作品が出来上がりました。7月より、石森ふれあいセンターでも秋山先生による、絵手紙教室を開催することから準備するもの等の調査の見学がありました。

絵手紙教室を開催



リフレッシュ教室を開催

6月17日 受講者12名(うち小学生2名)で講師の狩野恵先生と職員1名の14名により本年度の第4回目「リフレッシュ教室」を開催しました。前半は暑さ等でだるくなった体の改善にヨガの動きでストレッチを行い、休憩をはさみ、後半は、テンポの良い曲に合わせた筋力アップを行いました。

シニア・スポーツ大会を開催

6月18日 浅水六十寿会会員70名と行政区区長5人(川面区、新小路区、小島区、巻区、沼畑区)と職員2名が参加して、中田球場に於いて開催致しました。皆さん日頃の練習成果を出して、和気藹々に開催しておりました。老人会は活動を通して健康とコミュニティづくりを行っており、5行政区の会員の方々は楽しんでおりました。又、区長さん方は記録係として支援を頂きました。



結果	・グランドゴルフ	結果	・ペタンク
優勝	川面チーム	優勝	巻チーム
準優勝	巻チーム	準優勝	川面チーム
第三位	小島チーム	第三位	沼畑チーム

それぞれ2位までが町大会への参加となります。

*ホールインワン賞・川村幸記さん×2回(川面区)・白石和十郎さん(新小路区)・白石しづゑさん(新小路区)・佐々木栄一さん(小島区)・佐々木良子さん(小島区)・及川きよしさん(小島区)でした。

図書の紹介 6月24日の河北新聞に相続専門の税理士が教えるモメない新常識『やっではいけない「実家」の相続』天野隆 青春新書を「ふれあいセンター図書」に追加しました。きっと役立つと思います。親御さんが健在であるときに親子やきょうだいの付き合い方。相続というのは、親の金銭だけでなく心も受け継ぐために行われる、だが、『住まない家』は税金が割高になったり、維持費がかかったりと、何かとお金がかかる。とはいえ、思い出のつまった家をすぐに売るのも忍びない。……。



6月21日 浅水ふるさとスポーツ大会(ソフトボール)

浅水ふるさとスポーツ大会を開催

は第43回/家庭バレーボールは第51回)は全ての行政区の選手や委員、総勢246名が参加して開催されました。会場は中田B&G海洋センター(家庭バレーボール)と浅水小学校/中田球場(ソフトボール)の3ヶ所に分かれて開催しました。

好天に恵まれた暑い中でも、選手はそれぞれ、自分たちの行政区の優勝をかけて熱戦を行いました。又、下の開会式も大勢が出席する等、地域の皆さんが楽しみにして参加してくれております。

バレーボール ソフトボール

優勝	長谷区	優勝	新田区
準優勝	新田区	準優勝	小島区
第三位	浅部区	第三位	川面区
第三位	巻区	第三位	沼畑区

※ 2位までが中田町大会への出場となります。



月日	9月6日	11月18日	12月10日	2月7日	参加募集人数	
曜日	(日)	(水)	(木)	(日)		
9時~10時	①	①	①	①	各行政区1名	10名
10時~11時	①	①	①	①	各行政区4~5名	40名
11時~12時	④	③	②	②		40名

地域づくり第3部会を開催

6月23日 地域づくり第3部会は委員4名と事務局4名で開催致しました。①部会役員を選任については、部会長に佐藤勤さん、副部会長に須藤二二夫さんに決定致しました。

②健康長寿講座の開催については左図の様に平日2回と休日に2回行うとに決定致しました。本年度は『脳疾患』を重点にして、減塩対応の食事と脳疾患予防の講話を登米市健康づくり係に4回とも同じ内容で対応していただき、後半の1時間は民間の講師さんをお願いして実施することとしました。参加してくださいね!

①登米市健康づくり係
・減塩対応の食事 味噌汁と料理を1~2品 40名分位つくる。 参加 10名位 調理場の関係
・脳疾患予防についてお話しを頂き、脳疾患の実態やなった場合の重要性と予防処置についてこの時に、前もって作った料理を試食して、目指す塩分を体験して頂く。
塩分濃度計等を使い目安をもつ。 その日の味噌汁を持参して頂き比較する。
塩分濃度計 ふれあいセンターで購入して希望者へ貸し出す。

一般へ依頼
②老健なかだ
③とめ市民活動プラザ
④栄養士佐藤千賀子氏
認知症や健康長寿についての講座
推薦講師「NPO法人さくらんぼくらぶ」より、体を動かせる簡単なゲームやワーク(作業)で初めての方でも気軽に体験
みんなの食育アカデミーについて お土産つき

<動脈硬化の種類>

- (1) コレステロール等がプラークとなって血管壁に溜まり、動脈壁が厚くなる。
- (2) 血管壁が傷付き、血栓が出来て、血管が塞がる。
- (3) 動脈の中膜にカルシウムが溜まり、石灰化する(硬くなる)。

<動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞になりやすい人>

- * 喫煙
- * 糖尿病、メタボ
- * 高血圧

<避けるべき生活習慣>

- (1) 腸内環境を悪化させる食生活
- (2) 運動不足
- (3) 睡眠不足
- (4) 喫煙、受動喫煙

心筋梗塞のリスクが高まるということは、他の生活習慣病のリスクも高まると考えられます。また、「夜間勤務者は血管内皮機能が下がる」という調査もあり、又 深夜のパソコン・ゲーム・飲み会、寝不足に注意が必要です。



これからの主な事業・行事

6月

- 26日(金) 女性・交通合同・移動研修
- 27日(土) ユニカル大会
- 28日(日) 奉仕作業(新小路)
- 29日(月) コミュニティ移動研修(沼畑)

7月

- 1日(水) 男の料理・絵手紙・リフレッシュ教室
- 2日(木) 浅小6年生 そば打ち教室 夏祭り実行委員会
- 4日(土) 親子ふれあい教室 文化部会

7月

- 5日(日) コミュニティ移動研修 舟場
- 7日(火) 浅水六十寿会 移動研修
- 8日(水) ルデイウォーク講習会
- 12日(日) コミュニティ移動研修 浅部
- 15日(水) 巻区ミニデイへそば打ち実演出前 リフレッシュ 絵手紙教室
- 16日(木) 女性講座
- 19日(日) コミュニティ移動研修 新小路 絵手紙教室 移動
- 21日(火) そば打ち教室
- 26日(日) コミュニティ移動研修 長谷 奉仕作業 新田 以降は次号へ

