



## 親子ふれあい教室を開催

7月4日 親子ふれあい教室参加者20名と事務局1名が参加して「楽天東北イーグルス」が本拠地としている“楽天koboスタジアム宮城”に行ってきました。今回は野球観戦ではなく、球場の裏側(選手通路・ブルペン・ロッカールーム等)の他、ベンチに実際に座ってみたり、また、年間シート料金が100万円を超える様なシートやロイヤルボックス等普段は入れないところを説明を受けながら研修して来ました。また、球場内にグリーンのシートが2つだけあるという豆知識も聞くことができました。昼食の後には、宮城県泉民の森に移動し、オリジナルの“竹ポッキリ作り”に挑戦しました。ノコギリを使って竹を切るところから始め、穴をあけ、紐を通し出来上がりしました。ノコギリを使うのは初めての参加者がほとんどでしたが、上手に完成させました。



## コミュニティ移動研修(舟場区)を開催

7月5日 コミュニティ移動研修(舟場区)は18名と事務局1名で、年間100万人前後の観光客が訪れる定義如来西方寺、一般には親しみを込めて『定義さん』と呼ばれていますがここを見学・参拝してまいりました。当日も日曜日ということもあり、たくさんの観光客が訪れていました。その後 お昼会場の岩松旅館では、懇親会が始まるとすぐにカラオケが鳴りはじめ、歌や踊りで予定時間まで盛り上がりました。バスの中でも出発から舟場に帰ってくるまで会話が途切れることなく、舟場の皆さんのコミュニケーションは良かった。



## 浅水六十寿会移動研修を開催

7月7日 浅水六十寿会連合会会員45名と職員2名が参加して、平成27年度移動研修会が開催されました。初めに、岩手県の空の玄関口を担っている“いわて花巻空港”次に、現在は、花巻農業高校の敷地内に移築復元されている「賢治先生の家」(宮沢賢治が青年や農民に稲作法や芸術を講義するために設立した“羅須地人協会”)の視察研修をして参りました。昼食の後には、地域ならではの農産物・地元のおばあちゃんやお母さんの手づくり和菓子等を多数取り揃えている農産物直売所“母ちゃんハウス だあすこ”に行ってきました。



## 浅水ノルディックウォーク講習会を開催

7月8日 地域づくり第1部会伊藤部会長他19名と事務局4名の24名が参加して、中田総合支所 粕谷義昭インストラクターによる、ノルディックウォーク教室を開催致しました。クロスカントリー選手の夏季のトレーニングに用いられ



ていたものを、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのがノルディックウォーキングで、今や全世界で800万人以上の愛好者がいるそうです。今回は第1回目ということで、講師の粕谷さんの指導の下、概要、ポールの使い方、準備体操、ウォーキングの基本、実際のウォーキング、クールダウン(運動後の身体を静めるための行動)の順で行って行きました。実際のウォーキングではふれあいセンター脇の自転車道(往復約2km)を歩きました。2本ポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキングよりも20%代謝がよくなるそうです。雨がぱらつくなかでしたが、皆さん気持ちの良い汗をかいたことと思われます。参加した人のなかには、家でもやってみたいということで、ポールを借りていかれる方もおりました。

『浅水の地域づくり』は健康長寿の地域にして行こうと事業を進めておりますが、『認知症』や『脳疾患』等の講座を開催し、寝たきりにならない様に皆さんに伝えて行きます。それと大事な事は、運動を行う事にあります『ノルディックウォーキング』を浅水地域に広めて健康長寿を目指す予定ですので今後の講習会を、ご案内致しますので、その時は参加をお願い致します。

尚 『ノルディックウォーキング用ポール』はふれあいセンターで40組準備してありますので希望者へお貸し致します。

# オレンジカフェ開設について

7月8日 高橋会長他7名と事務局2名なかだ老健「グループホーム浅水」佐々木真弓さんにより「認知症カフェ設置促進・普及啓発事業」について説明がありました。宮城県からの委託により県内5保健所圏域でモデル事業行う事で、東部圏域では『グループホームあさみず』がモデル設置の事業所として指定となりましたが、気軽に集える『浅水ふれあいセンター』で場所を提供して開催することとしました。オレンジカフェとして『①認知症を抱える本人が楽しめる場所②認知症家族の相談の場③気分転換の場④支援者の情報交換の場⑤地域住民の交流・認知症への理解を深める場』として『グループ室を活用して月1回開催していきますが、『浅水地域づくり活動』として共催で行いますので「区長」さん方と協力して開催することになりました。

## 財団法人 宮城県老人クラブ連合会「会員1万人増強運動」推進奨励金について

7月8日 社会福祉協議会よりの首題説明会は、浅水六十寿会と新設立の浅部イチョウの会の8名と事務局3名の11名が参加して行われました。①各集落の老人会の新規会員が増加(純増)した場合に奨励金が交付されます。人数により10,000～30,000円 ②新規に結成された老人会へも奨励金が交付されます。人数により10,000～30,000円 ③対象期間 平成27年度～平成30年度まで実施されます。このことありますが、浅水地域の60歳以上の皆様、入会して頂き地域を活性化することもあります。まず、自分が元気！で健康長寿へ！挑戦！する目的で入会をお願いします。

7月9日 大崎市岩出山の5公民館の館長

## 大崎市岩出山公民館館長の視察研修受け入れ

5名と大崎市市役所職員2名と登米市市民活動支援課3名と「とめ市民活動プラザ」1名の11名が来館し、先進地視察として行われました。初めに施設説明の後に、浅水ふれあいセンターの活動内容と地域づくり計画作成から実行内容を説明しましたが、浅水の活動内容を聞いて大変参考となりましたとコメントを頂きました。尚 館長2名が女性の方でした。お昼は『そば工房 羽生結弦の里』のそばを提供致しました。



## コミュニティ移動研修(浅部区)を開催

7月12日 参加者17名と事務局1名で花巻市方面への移動研修(浅部区)を開催致しました。初めに、昭和57年に開館して以来、32年ぶりに展示をリニューアルした『宮沢賢治記念館』にて竹崎学芸員さんに説明を頂きながら館内を回り、賢治といえば、詩人・童話作家として知られていますが、音楽好きでもあり、特にクラシックをよく聴いていて、その中でも“ベートーヴェン”に興味があったこと等も教えていただきました。特に、コートを着込んで帽子を被り、畑のような場所をうつむき加減に歩いている姿はベートーヴェンが散歩しているらしき姿になりきったポーズをとり写真を撮るほど、敬意を抱いていたのではないかとのことでした。また、梅雨のこの時期に見られることは非常に珍しい、賢治が「イギリスあたりの白亜の海岸を歩いているような気がする」と言って名付けたとされる「イギリス海岸」の見学をすることができました。その後は、昼食を兼ね懇親を図り終了となりました。



## 健康長寿ポイント⑬

脳梗塞の原因は、大きく分けて二つあります。一つは脳の血管そのものに起こる脈硬化(脳血栓症)です。脳の動脈硬化が進んで血管の内径が狭くなり、血液の流れが悪い部分ができると、ちょっとした血圧の変化などをきっかけに、その部分に血栓(血の塊)ができて、血液の流れを完全に塞いでしまいます。もう一つは、脳でなく心臓の出来事によるもので、その大部分は、代表的な不整脈である心房細動の結果、心室にできた小さな血栓が血液の流れに乗って脳の血管に運ばれてきて、そこで血流を塞いでしまう(脳塞栓症)という、起こり方です。脳梗塞の発作が起きると、手足のしびれや麻痺、ろれつが回らないといった症状が現れ、時間とともにひどくなっていきます。これらの症状が突然現れたら、躊躇せずに救急車を呼ぶことが、なにより大切です。そして、専門医の居る病院へ1分でも早く到着し専門医の手当することで後遺症なく、助かる率が高くなります。

## これからの主な事業・行事

7月	8月
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	2日(日) ふれあい夏まつり
16日(木) 女性講座	5日(水) 男の料理教室 絵手紙教室
19日(日) コミュニティ移動研修 新小路 絵手紙教室 移動	7日(金) いきいき元気講座
21日(火) そば打ち教室	18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	20日(木) 子どもクッキング
29日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室 子どもクッキング	23日(日) 奉仕作業 小島
30日(木) 福祉懇談会 秋田県横手市との自然体験交流事業	26日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
	27日(木) 女性講座

