



8月26日 受講者6名と事務局1名で講師 秋山清人先生により

### 絵手紙教室を開催

今年度の絵手紙教室第6回を開催しました。今回は、つゆ草・グラジオラス・蓮・夏水仙・日々草やルリトランポ・キバナコスモス等のたくさんの花と、ナス、椿の実・栗の他、網戸にとまっているキリギリス等が題材となりました。皆さん絵具の使い方も上手く、見栄えの良い絵手紙でした。



### リフレッシュ教室を開催

8月26日 受講者8名(うち小学生1名)と事務局

1名の参加で講師 狩野恵先生により、今年度の第8回目“リフレッシュ教室”を開催しました。今回は、前回に引き続き筋肉をほぐすヨガの動きと、休憩をはさみ、気温も落ち着いてきたので従来の呼吸を意識しながら筋力アップを行いました。

### 女性講座を開催

8月27日 受講者16名と事務局1名の参加で講師 浅部区 須藤しづえ先生により、平成27年度女性講座第3回目を開催しました。今回は、『手づくり体験教室』で、“難(南天の南)を転じて 苦(九匹の九)が去る(猿)”(南天の船に乗った9匹の猿が苦難を持ち去る)という意味の縁起物の置物に挑戦しました。5cm四方のちりめんの布地で体を作り、腰にはリリアンの糸を帯にみたてて結び、顔は、♡型がかわいい「ふうせんかづら」の種を使いました。少し細かい作業にはなりましたが、時間内に、それぞれ表情豊かな可愛らしい作品が仕上がりました。



### 男の料理教室を開催

9月2日参加者8名と事務局1名が参し、講師は栄養士 佐藤千賀子先生による男の料理教室を開催しました。本日のメニュー ①ごはん②オクラのみそ汁③なすの揚げおろし煮④しそ巻き⑤簡単グラタンを行いました。

最初に先生からは、いつまでも、骨を減らさない! 為に、食事・運動・生活の3本柱で予防を! についてお話があり『歯も骨も毎日入れ替わっている』骨の材料「カルシウム」を積極的に摂りましょう、毎日牛乳を飲むことをおすすめしますが、牛乳の代用品として『豆』で補えるので豆類を食べましょう! とご指導がありました。今回の料理教室の目玉は牛乳を使って、フライパンで簡単につくれる、『グラタン』を教わりました。レシピの材料をフライパンに入れて、アルミホイルで蓋をしてコンロで焼くことで完成し、簡単で美味しいと好評でした。



苦難去る=9匹の猿+南天(苦難を転じて)



9月2日～9月4日のナイターで第32回浅水地区ソフトテニス大会を開催いたしました。参加者は278名で各行政区2名

### 浅水ソフトテニス大会を開催

×5パートの10名で2日間競技を行いました。参加した選手の皆さんや応援の方々もあり、競技は和気藹々でおこなわれました。若い人も含めてテニスの出来る方が浅水は多いと感じました。成績は次の通りです。優勝 新田/ 準優勝 小島/ 第3位 巻



# 文化財探訪を開催

9月4日 文化財保存会は会員44名と事務局2名の参加で、平成27年度浅水文化財保存会「秋の文化財探訪」を開催いたしました。初めに、開山以来、約1,300年積み重ねられた数々の文化財が残されており平安末期から鎌倉中期にかけて作られた国指定文化財も多数ある“慈恩寺”(山形県寒河江市)に行き参りました。また、若返り祈願の寺院としても知られていて、年配の方はもちろん、いつまでも若くいたいと願う人たちが、本堂入口に置かれている“鑄鉄仏餉鉢”の前でおじぎをするように鉢に頭を入れると若返りの効果があるとされているそうです。その後は、昼食を兼ねて懇親を図り、10月に予定している「浅水の文化財探訪」の案内等をして終わりました。



# 健康長寿講座①を開催

9月6日 地域づくり 第3部会 健康長寿講座『脳血管疾患予防』は各行政区1名の8名の参加と事務局4名で講師は登米市役所 千葉栄養士他 6名により開催致しました。塩分の取りすぎが脳疾患をはじめ生活習慣病に大きくかわる事から、塩分濃度測定器で適塩に調整した①具だくさん味噌汁と②肉じゃが(トマト風味)をつくり、講座に参加の皆さんの試食用に調理しました。ベテランの主婦のみさんの協力により、手際がよく、あっという間に2品が出来上がりました。①味噌汁は塩分0.8%で薄いと感ずる方は「粉山椒」は食べるときに加えると良いことと野菜を多く入れることで減塩効果があることを教わりました。②肉じゃがはいつものしょうゆの半分をトマトケチャップに置き換えると、トマトの旨みと豚肉の旨みの相乗効果で薄味でも美味しいと皆さんから評判でした。  
★ふれあいセンターでは塩分測定器を購入し、貸出して地域全体での減塩の意識向上に繋げていきます。  
※塩分測定器で確認したい方はふれあいセンターへ申込み下さい



# 健康長寿ポイント⑮

高齢化に伴い、骨が弱くなります。一寸転んで骨折すると寝たきりとなります。健康長寿に向けて、これからポイントをお知らせします。骨と歯は毎日入れ替わっています、何時までも、骨を減らさないことが必要で、その為には「食事・運動・生活」が大事となります。①食事は骨の材料「カルシウム」を積極的にとりましょう!。又「カルシウム」は筋肉や心臓などの身体機能の重要なサポートも行っています。★一日に必要なカルシウム量 ★牛乳だけでなく、豆類でも補えます。

1日のカルシウムの推奨量(mg/日)

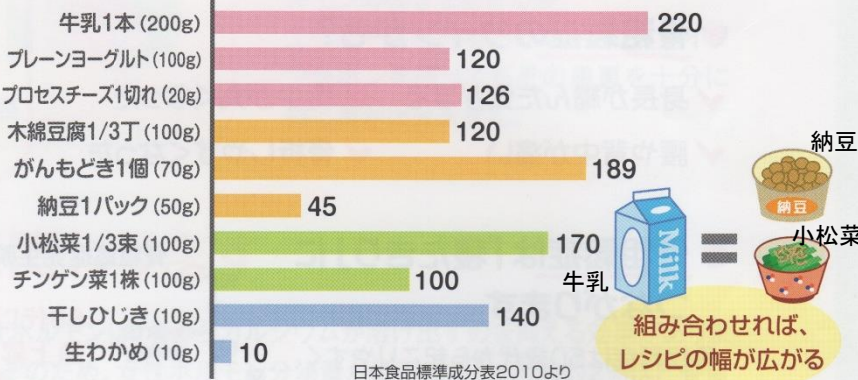
	男性	女性	女性
	推奨量	推奨量	摂取量
18~29歳	800	650	413
30~49歳	650	650	429
50~69歳	700	650	516
70歳以上	700	600	516

日本人の食事摂取基準2015

日本人は年齢を問わず  
不足しがちです

平成24年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より

〈1回あたりのカルシウム量(mg)〉



日本食品標準成分表2010より

※ 男の料理教室の先生 栄養士 佐藤千賀子さん指導より引用

# これからの主な事業・行事

10月

9月

- 10日(木) 地域づくり第1部会
- 11日(金) 子育て教室
- 12日(土) ルネイクワーク講習会 10:00-
- 15日(火) そば打ち教室 地域づくり第3部会
- 16日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 17日(木) 女性講座
- 27日(日) 奉仕作業 (浅水区)



- 3日(土) 子どもクッキング教室
- 7日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室 男の料理教室
- 9日(金) いきいき元気講座
- 13日(火) 地域づくり第4部会
- 20日(火) 地域づくり第2部会 そば打ち教室
- 21日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 22日(木) 女性講座
- 25日(日) 浅水コミュニティまつり
- 27日(火) 浅水文化財探訪

