



生活

日光浴が骨粗鬆症予防に?!
喫煙は控えて

健康長寿ポイント⑫

日光浴はビタミンDを形成

ビタミンDは、食事から摂るほか、太陽の光を浴びることで作られます。直射日光を浴びる必要はなく、木陰や窓辺にいても大丈夫です。



喫煙は骨粗鬆症のリスクを高める

喫煙は、カルシウムが吸収されにくくなったり、女性ホルモンの働きを低下させたりするため、骨密度の低下につながります。



※ 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

地域づくり第4部会 開催

10月13日 委員7名と事務局4名で地域づくり第4部会を開催致しました。会議での決定事項は①福祉車両(車イス対応車)については貸出の保険の扱いを協議し、自動車保険は事故があると等級(割増・割引等級)が上がり、保険料が高額になることから、農協の保険担当の指導と委員会での協議結果、貸出する場合は車両借入者の保険を優先して使用させてもらう(他車運転条項特約)ため、任意保険加入者(車両・対物保険)またはその家族に限定し、保険証書・免許証のコピー添付することを条件としました。又 年齢条件は26歳以上70歳未満という年齢制限、市内限定等とする。但し、条件外の年齢・市外等の利用についてはその都度、センター長・協議会会長の判断を仰ぐこととした。②話し相手・声がけ・見守り活動については各行政区より見守りの体制についての報告をうけた。それぞれ行政区内での見守り・声がけは方法は違う物の行われていることが確認できた。浅部区は具体的にリストをつくり、誰が見守っているかも明確になっていたことから来年は参考にしたい。③高齢者送迎対応(ちょっと街へドライブツアー)について検討、なかだ老健の協力により、例としてミニディ等で迎えに行かないと参加できない人や車イスでしか移動できない人は中々家から外に出れないことから、外の様子を知ることができないので、この方々を対象として、イオン・ウジェへ見学・買い物を出来るサービスをおこなう。方法としてチラシを配布し参加者を募る方法とミニディ等でも周知してもらうこととした。



そば打ち教室を開催

10月20日 受講者3名、講師の吉鷹公久先生と事務局1名の参加で開催致しました。先生より、そば粉を練るリズムと生地を均等にすることを心がけ初心に戻り作業を行ってくださいとのことでした。

絵手紙教室を開催

10月21日受講者5名で講師の秋山清人先生と事務局1名の参加で絵手紙教室を開催しました。今回は、初めにコミュニティまつりで展示する作品の準備を行いました。その後、練習に入り秋の味覚の柿が中心に題材となりました。



女性講座を開催

10月22日 受講者17名で講師は野家数夫先生と事務局1名で開催致しました。講座は料理教室で“シフォンケーキとラスク”に挑戦してみました。シフォンケーキは、同じものを3回繰り返し作ったことにより、全員が手順をマスターすることができたようです。また、ラスクも簡単に作ることができ好評でした。





子育て教室を開催

10月23日 参加者10名で講師は市民活動団体コミュニケーションタイム太田久美子先生と事務局1名で開催致しました。内容は、歌に合わせていろいろな楽器を使ったり絵本を観ながら鳴き声で動物の名前を当てたり、曲に合わせて体を動かす・積み木・お手玉を使う等のいろいろなゲームで、おばあちゃんとお孫さんがコミュニケーションをとりながらゲームを楽しむことができました。

地域づくり第2部会 開催

10月20日 委員7名と事務局4名により、地域づくり第2部会を開催致しました。最初に各委員から空家の調査結果を報告されました。その結果32戸の空き家があることが判りました。次に、登米市の担当部署への確認の内容を委員で確認致しました。①解体に対する助成金制度は無い ②貸したい売りたい場合は登米市の空き家バンクへ登録して頂く方法を教えて頂きました。この場合どれ位で貸したい・売りたい希望の金額は自分で決めて頂くこと。又 金額が高いと見向きもされない。登録時には完全に荷物等は無く住める状態であることが条件。会議では事務局で貸したい・売りたい意志のある方についての説明資料を作成することとしました。尚 家を空き家バンクへ登録したいが、遠くに住んでいるとか高齢で整理する労力が無い等については、地域でボランティア等による支援も検討して行く必要があることの提案もありました。それと、ふれあいセンターホームページを活用して募集の対応もしていくこととしました。③管理者のいない空家は『登米市空き家条例対象』として市へ申請することとしました。次回は一人世帯・二人世帯への意向調査結果報告と登米市防災課照合結果報告・貸したい方へのパンフレットを説明としました。

10月27日 文化財保存会会員42名と事務局2名より文化財保存会「浅水の文化財探訪」を開催いたしました。

秋の文化財探訪を開催



今回で2回目の浅水地区の文化財探訪は地域の方に地域の文化財を知って頂くことで、小島・巻・浅部の3地区を対象に行われました。初めに雲南神社(小島区)は総代の佐々木栄一さんより説明を頂いた後、自由参拝となりました。次に足尾神社(巻区)と白山姫神社(浅部区)にて自由参拝し、首なし七地蔵・久根崎の石碑の説明を聞きながら探訪を行いました。その後は、浅部構造改善センターにて宮城県文化財保護指導員 二階堂良亮氏より講話を頂きましたが、なかなか聞けない貴重なお話をいただきました。講話終了後昼食を兼ねて懇親を図り終了となりました。

羽生結弦の里 そばを提供

10月23日 そば打ち教室3名と事務局2名により、南方町「広域ディサービス 憩いのプラザ」へそば打ち実演を行い、打ち立て・ゆで立てのそば39名分を提供致しました。

この施設には登米市全域から入所しており、皆さんそば打ちの実演を見て喜んでおりました。せっかくの長いそばも食べる人毎に細かくとか仕様が別となっておりましたが皆さんおいしいと言って食べて頂きました。



これからの主な事業・行事

11月

10月

31日(土) グラウンドゴルフ大会

11月

- 1日(日) コミュニティ移動研修 新田
- 4日(水) そば打ち教室・男の料理教室合同移動研修
- 5日(木) いきいき元気講座
地域づくり第1部会
- 11日(水) リフレッシュ教室



- 11日(水) 絵手紙教室
- 12日(木) 総合防災訓練 自主防災会議
- 15日(日) 専門部移動研修
- 17日(火) 地域づくり第2部会
- 18日(水) 健康長寿講座
- 25日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 26日(木) 女性講座
- 29日(日) コミュニティ移動研修 川面

