



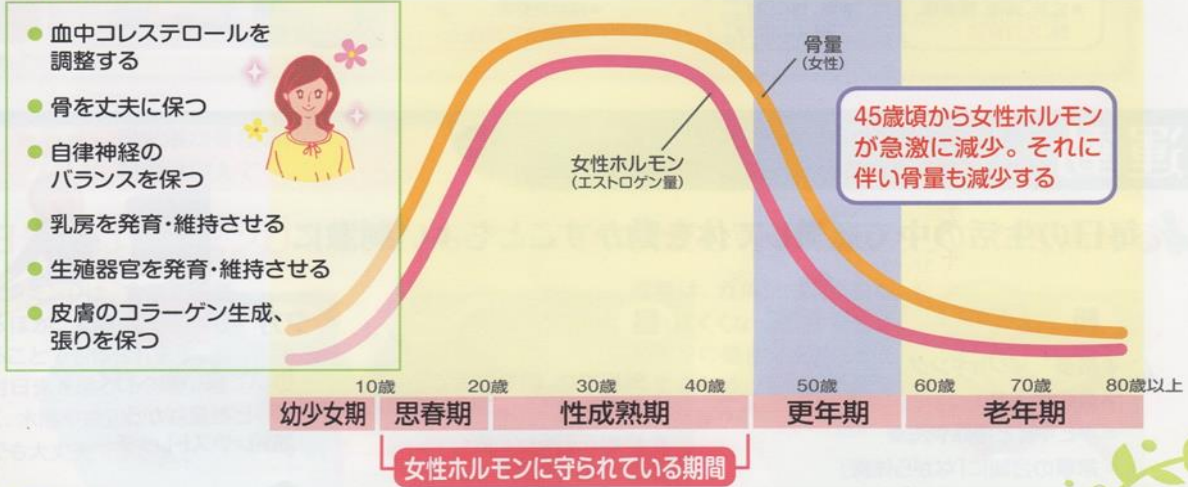
## 女性には骨粗鬆症になりやすい

## 健康長寿ポイント⑬

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多く、患者の約8割を占めています。  
その原因のひとつは、女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量の減少です。

エストロゲンは、様々な働きで女性の健康を守っています。

※ 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



- 血中コレステロールを調整する
- 骨を丈夫に保つ
- 自律神経のバランスを保つ
- 乳房を発育・維持させる
- 生殖器官を発育・維持させる
- 皮膚のコラーゲン生成、張りを保つ



## リフレッシュ教室を開催

11月11日リフレッシュ教室は受講者7名・事務局1名と講師の狩野恵先生により開催しました。今回も寒くなってきて固くなりがちな筋肉をほぐすヨガの動きと、休憩をはさみ、後半は特にヒザ関節を鍛える動きに重点を置き筋力アップを行いました。



## 絵手紙教室を開催

11月11日 絵手紙教室は受講者6名・事務局1名で講師は秋山清人先生により開催しました。今回の教室の題材は、バラやシャコバサボテン、カブや可愛らしい老爺柿その他、落ち葉やもみじ等の秋を感じさせる作品が出来上がりました。また、新しい仲間も増えにぎやかにを行いました。



## 総合防災訓練を開催

11月12日 総合防災訓練は各行政区33名・事務局4名と登米市消防署東出張所2名で訓練を行いました。①ふれあいセンターと各行政区長との無線機通報訓練を行いました。②新人職員に対する通報訓練を消防署方に指導して頂きました。③農産加工室が出火場所とした想定で職員・代行員の誘導での避難誘導訓練を行いました。④火災を想定した初期消火訓練を行いました。⑤身近にある毛布を使った救出訓練、AEDの操作取扱いの訓練を行いました。⑥今年も救急車が到着する間心臓マッサージをすることにより助った時に脳死で植物人間となることが防げますと教えて頂きました。

⑥今年も県内でも洪水被害が多発したことから豪雨洪水対策について行い、各行政区の防災訓練での訓練項目について説明を行いました。





11月12日 東北大学  
高橋教授と海外実習生

## 東北大海外実習生が訪問

7名・市民活動プラザ1名の合計9名が来館致しました。目的はインドネシアとモンゴルの方々に国から公民館をつくる為に東北大学に実習に来たとの事で、実際に活動を行っている「浅水ふれあいセンター」の施設・事業内容・生涯学習活動についての説明を行いました。多くの質問等もあり、大変参考になったとの事でした。



## コミュニティ委員・専門部移動研修開催

11月15日 浅水コミュニティ運営協議会委員・専門部移動研修会は参加者25名と事務局4名で大崎市方面への研修を行いました。本年度の3大事業(運動会・夏まつり・コミュニティまつり)が終了したことで反省会を委員・専門部で行い、大崎市国定指定史跡・名勝「旧有備館」を見学しました。東日本大震災で主屋が倒壊しましたが修復され、来年4月に一般公開するまで無料で見る事が出来ました。昼食は、『ホテルますや』にて、和やかな雰囲気の中、芸達者の方々の歌や踊りで盛り上げて頂きました。



11月17日 地域づくり第2部会は委員8名と事務局4名

## 地域づくり第2部会を開催

で開催致しました。①空き家の調査報告があり、浅水に32戸の空き家がありますが、登米市としては把握しているのが12戸と大きなひらきがあることが判りました。第2部会で調査し管理者のいない空家3戸について登米市へ危険空き家として写真等添付して申請することとしました。その後登米市で危険空き家に対して今後どの様に対応してくれるか期待します。②一人・二人世帯の意識調査は回答を得た方々の結果は出来ましたが、各行政区で一人・二人世帯がどれだけいて昨年と比較してどうなっているのか? 回答を頂けなかった世帯はいくらかを再度把握することとしました。第2部会は、浅水地域の放置された空き家を無くし、浅水地域が荒廃せず、新たにこの地域に住む人を募集する活動を進めております。

## 地域づくり健康長寿講座を開催

係千葉栄養士さんにより、減塩料理講習を行いました。料理は『ピリッとカレー炒め』で、具たくさんのカレー炒めで、塩分濃度が0.6gなのにもかかわらず、野菜の甘みとにんにくとカレー粉の風味が効いていて、食欲を誘う減塩料理が出来上がりました。指導に当たった千葉栄養士さんからは『早くできあがったので情報交換の時間ももてよかった。』というお話もいただきました。出来上がった料理は2部の『脳血管疾患予防講座』の参加者43名に試食して頂きました。

11月18日 各行政区より6名と食生活改善推進員3名と事務局2名の参加で、登米市市民課健康づくり

皆さんからは塩分の少なさがカレー風味等で感じられないし、美味しいと好評でした。

※ 12月10日にも講座があります。

自分や家族の健康のために参加してみませんか!



## これからの主な事業・行事

12月

11月

- 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

- 6日(日) コミュニティ移動研修 巻
- 9日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 10日(木) 第3部会 健康長寿講座
- 15日(火) そば打ち
- 16日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 17日(木) 女性講座
- 22日(火) 子育て教室
- 25日(金) 子どもクッキング

12月

- 1日(火) 障子貼り教室
- 2日(水) 男の料理教室

