



年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。皆様方には、ご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えのことと、浅水コミュニティ運営協議会役員一同心より、お祝い申し上げます。又、日頃からコミュニティ事業に対し、暖かいご理解とご支援を頂き厚く御礼を申し上げます。



浅水コミュニティ運営協議会
会長 高橋敏允

昨年は各種事業を皆様方のご協力を頂きながら、浅水コミュニティの3大事業の「ふれあい運動会」「ふれあい夏まつり」「コミュニティまつり」が盛大に開催出来ましたこと、地域の皆様々に心から御礼を申し上げます。昨年度から登米市が進める地域づくり活動に取り組み、今も続けて皆様のご協力を頂いて居ります。

又、本年度は集落支援員制度により、職員が1名増員され、進めている、高齢者・若者が集い楽しみ、一人暮らしでも安心して住める健康長寿対応等にも力を入れて取り組んでおります。私達のふるさと浅水をこの「地域づくり」で元気にしていきましょう。新年にあたり地域の皆様の尚一層のご支援、ご指導、ご協力をお願い申し上げますと共に希望に満ちた幸せの年となりますよう、ご祈念申し上げ年頭のご挨拶と致します。

空家を相続すると年45万円の出費！本当にヤバい実家の相続！-年末・年始の帰省時に、親子で話すべき3つのこと。 この年末年始、息子・娘が実家に帰省した際には是非、ご両親やご兄弟と以下の3点を話し合ってみてください。

- ①相続する財産はどのくらいあるか！
 - ②誰がどのように相続するのか！
 - ③相続したあとの実家はどうするか！
- では、このケースにおいてベストの行動は何でしょうか。まず、最初に「この家をどうするか」の方針を決めることです。 出費年45万円は長野県の例 (構成：山岸美夕紀)

エクオールを体内で作りに出せる人は2人に1人!?

健康長寿ポイント⑮

実はすべての人がエクオールを作る腸内細菌を持っているわけではありません。つまり、大豆イソフラボンをいくら摂っても、エクオールを作れる人と、作れない人がいるのです。

エクオールを作れる人は

- 大豆イソフラボンは、ずっと体内に留まっているわけではないので、毎日、大豆食品を食べることも大切。積極的に大豆食品を食べましょう。
- 大豆食品を十分に摂れていない人、苦手な人は、エクオール食品を摂るのも方法です。

エクオールを作れない人は

エクオールを体内で作れる人は
約**50%**
日本人女性では
2人に1人

■エクオール含有食品を摂れば、体内で女性ホルモンに似た作用を発揮してくれることが分かっています。



ライフスタイルにあわせて
粒状など、飲みやすい形状のものを選ぶと続けやすいですよ

- ・大豆は健康に大事！
- ・大豆 エクオールを作れないひとは市販のエクオールを摂ることで効果があります。

※ 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

女性講座ハンドベルのクリスマスコンサート開催

12月15日 受講者8名と事務局1名は秋山清人先生と米谷病院主催の“クリスマスコンサート”に参加して参りました。初めに、遠藤院長先生の開会のあいさつの後コンサートが始まり、秋山先生のギター弾き語り、そして次に秋山先生のギターとハンドベルの『初コラボ』となる演奏を行いました。初めてのコンサート出演でしたが、楽しんで演奏することができました。



そば打ち教室を開催

12月15日 受講者5名と事務局1名で講師は吉鷹公久先生により開催しました。先生から、今日の感想として、全般に硬い生地となったと思われます。要因は、室内が暖房等で空気が乾燥し水分が早く蒸発したことと、加水する水の温度が低いことが考えられます。その点を踏まえて、生地を素早く練り上げて、水も常温にして戻してから使用するようにと話しておりました。



12月16日 絵手紙教室は受講者7名と事務局1名で講師の秋山清人先生により開催しました。今回の教室も、来年の干支“申”の年賀ハガキや冬至カボチャ等のこの時期らしい題材と、シクラメン



絵手紙教室を開催

やリンゴ・かわいらしい置き物等を題材にした作品が出来上がりました。



12月17日 女性講座は受講者18名と事務局1名で講師は第1部-北流園芸『お正月用寄せ植え』と第2部-猪又美智子先生『パラコードのアクセサリ作り』を行いました。第1部は葉ぼたん2種類・パンジー・イベリス・ジュリアン・ラナンキュラスの6種類から好みの色を選びプランターに寄せ植えて、最後に、“謹賀新年”のピックを飾って出



女性講座を開催

来上がりました。第2部は、パラコードのアクセサリ作りで、それぞれ2本の紐を選び、指導をいただきながら始めましたが、みなさん短時間できれいに仕上げることができました。



子育て教室を開催

12月22日 参加者13名と事務局1名で市民福祉課 千葉技術主査と食改推進員 河原さん、浅野(啓)さん、小野寺(良)さんにより、今回は、“クリスマスクッキング”を開催しました。メニューは、手を汚さずにお子さんにも簡単に作れる“ラップおにぎり”、マヨネーズを入れて冷めてもやわらかい“うさぎさんハンバーグ”、野菜たっぷりの“スープ”、市販のロールケーキを使った“かたつむりケーキ”に挑戦しました。みんなで試食した後は、食改推進員さんと栄養士さんによる人形劇、また、栄養士さんからはおやつのお話等もしていただき終了となりました。

子どもクッキング教室を開催

12月25日 子どもクッキング教室は受講者18名と事務局1名で講師の野家数夫先生と猪又美智子先生により、本日のメニューは「シフォンケーキとホットケーキ」を教えてくださいました。4班に分かれて作業を行い1回目は、先生に手伝ってもらい、2回目は友達同士で協力しながら、ケーキを上手に作る事が出来ました。又自宅にオーブンが無い場合でも簡単に作れるホットケーキも教えてくださいました。



1月6日 受講生10名と事務局1名で講師先生は栄養士の佐藤千賀子先生により男の料理教室を開催しました。本日のメニューは「うどん入り茶碗蒸し」「大根のピリ辛和え」「らくらく筑前煮」「ホタテごはん」で手軽で、便利なうどんを具にした茶碗蒸しは、ボリューム満点で、おろし生姜を添えたことで体がとても温まる料理でした。又大根は、塩もみし、マヨネーズと七味等の香辛料を使うことにより美味しく作ることが出来ました。

男の料理教室を開催

これからの主な事業・行事

2月

1月

- 9日(土) 六十寿会 新春のついで & のど自慢大会
- 19日(火) そば打ち教室
地域づくり第3部会
- 23日(土) ~ 24日(日) 自然体験 秋田県横手市へ
- 27日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 28日(木) 女性講座
- 30日(土) 新春懇談会 コミュニティ移動研修 蘭展

- 4日(木) 男の料理教室
- 6日(土) 卓球大会
- 7日(日) 健康長寿講座
- 9日(火) 地域づくり第2部会
- 10日(水) 絵手紙教室
- 16日(火) そば打ち教室
- 18日(木) 女性講座 移動
- 24日(水) 絵手紙教室
リフレッシュ教室

