



健康長寿ポイント

これからも元気で過ごす第一歩は低栄養を防ぐことから！

よく「年をとれば食は細くなるもの」と考えがちですが、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかりを食べる偏食傾向が続くと、栄養のバランスが崩れて低栄養状態になる心配が高くなります。

- ・食事の量が少なくなったり、偏食傾向に気づいたら、その理由を考え改善していくことが必要です。
- ・年齢が上がるほど低栄養状態になるのは、心身機能の低下や生活機能の低下などと密接に関係してきます。

高齢者はエネルギー(糖質・脂質)とたんぱく質が不足してはいけません！

★低栄養状態になる原因★

- ① 食べ如かみくたく機能や飲み込む能力が低下し食事が少なくなる
- ② 足腰など弱くなり、身体の活動量が少なくなり食欲がわかなくなる
- ③ 薬の服用で、唾液分泌減少、味覚の低下や異常、便秘や下痢など消化器系機能の低下がおこり、食欲不振がおき食事の量が少なくなる
- ④ 認知症やうつ、閉じこもりなどによって食事に関心が薄れ、食欲不振になったり、食事の内容がワンパターンになったりする

※ 水分も大事！夜トイレが大変だから飲まないのは危険ですよ！

★まとめ 元気を持続させるための、これからの毎日の食事は！

- ① 良質のたんぱく質をしっかり食べましょう。 * 高齢になるに従って、食事の量を増やしていくのは難しいものです。量は少なくとも、栄養価の高い食物をバランスよく3度の食事に積極的に取り入れていきます。
- ② まず、おかずから食べてみます。
- ③ ゆっくり、よくかんで食べましょう。
- ④ 6群の食品をかたよりにく食べることを忘れないで。(牛乳・乳製品もできれば毎日とりたいものですね)
- ⑤ 調理に一工夫(味付け、食器、盛り付け、固さ、食材、その他)や体も適度に動かし空腹感があることは何よりの食欲の元です。

※ 季節の変わり目に体調を崩して、突然亡くなる方(講座に参加していない方!)を多くみかけます。浅水では『健康長寿』の地域にして行こう！と数々の健康長寿講座を開催しておりますが、今元気だから参加しないのかと思われれます。 一人でも多くの方に健康長寿講座を受けて頂き、一人ひとりが寝たきりにならず、『健康で長生き』を目指しましょう。

お知らせ! 登米市総務部より「新庁舎建設についての資料」の備え付けについての依頼がありました。現在、新庁舎建設に向けて内容の検討を進めているところでありますが、より多くの市民の皆様に関心を持っていただき、理解していただく必要があると考えております。つきましては、広報広聴活動の一環として、「新庁舎建設についての資料です」を配布されました。何時でも見れる様にしてありますので是非見てください。 1)「新庁舎建設基本構想」全文 2)「新庁舎建設市民会議」の検討内容 3)「新庁舎建設に関する提言書」全文 新庁舎建設基本計画策定まで(現段階では時期未定)との事です。尚ご意見等がありましたら「ちょっと聞いて市長さん」の用紙に記入いただき、封筒に入れて、ふれあいセンター職員へ渡してください。後日、市で回収するとの事です。よろしくお願ひ致します。 皆さんからの意見が無いと、新庁舎が市長や市職員の思い通りの新庁舎が建設されますよ。

リフレッシュ教室を開催

1月27日 受講者10名と事務局1名の参加で講師の狩野恵先生により、リフレッシュ教室を開催しました。新年になり初めての教室で、まだ寒いこともあり前半は特に筋肉を鍛える動きに重点を置き筋力アップを行い、休憩をはさみ、後半は固くなりがちな筋肉をほぐしたり伸ばしたりのヨガの動きを行いました。来年度も皆さんの希望で継続しますが、皆さん参加して見ませんか！



絵手紙教室を開催

1月27日 受講者5名と事務局1名の参加で講師の秋山清人先生より、絵手紙教室を開催しました。今回の教室は、シクラメン・ろう梅・豆菊・ジュリアン・水仙等の花と、アオキ・クヌギの木、その他風景等を題材にした作品が出来上がりました。



女性講座を開催

1月28日 受講者13名と事務局1名で講師の市民活動団体コミュニケーションタイム 太田久美子先生により、講座のテーマは『コミュニケーションゲームを楽しもう』で、7つのゲームを通してコミュニケーションを図ることができました。受講生同士 顔見知りの間柄ではありましたが、ゲームをしながら体を動かすことで緊張をほぐし、また、大声を出して笑うことができ心身ともにリフレッシュすることができました。



コミュニティ移動研修(蘭展)を開催

1月30日 参加者23名と事務局1名でコミュニティ移動研修を開催致しました。初めに、仙台うみの杜水族館を見学致しました。施設内は、三陸の海を再現した大水槽や世界中の個性的な生き物が展示してありました、東北最大級のイルカ・アシカショーは、パフォーマンスがすばらしく、童心に帰りとても楽しんで参りました。その後、夢メッセみやぎで開催されている【とうほく蘭展&バラとガーデンフェスタ2016】は、参加者全員が、花を観て育てる楽しみが増え、心が癒されるので、是非来年も参加したいと、話しておりました。



新春懇談会を開催

1月30日 コミュニティ運営協議会委員22名と事務局4名に来賓の登米市長 布施孝尚様・登米市議会議員 及川長太郎様・登米市役所中田総合支所長 佐々木茂光様をお招きして新春懇談会を開催致しました。市長さんと地元議員さんからの挨拶では登米市が現在取り組んでいる内容や状況そして今後の課題などを交えてお話を頂きました。その後懇談会では今後の地域課題も含めて、和やかな雰囲気の中で有意義な懇談を行いました。

2月4日 受講生6名と事務局1名で講師の佐藤千賀子先生により、男の料理教室を開催致しました。本日メニューは「ごはん・大根と油あげのみそ汁・鱈の黄金蒸し・白菜と豚肉の炒め煮・ブロッコリーのごまマヨネーズ和え」を行いました。 ※初めにお酒の飲み方の健康豆知識についてお話がありました。ポイント『適量を守る・食べながら飲む(揚げ物等は避ける)・楽しい雰囲気ですぐに飲む・水分をとる・週2回ぐらいは休肝日を決める』 ※野菜を大量に摂取する方法として、大根をすりおろし、魚と一緒に蒸すことで、野菜嫌いな子供でも美味しく食べることが出来るとのことでした。又、ごまマヨ和えは、身近にある野菜が応用できることから、参加者の皆さんは自宅に帰って作るとの事でした。

男の料理教室を開催



浅水卓球大会を開催

2月6日 各行政区より参加90名と登米市スポーツ推進委員3名と体育振興員8名・体育部長 5名事務局4名の118名が参加して浅水卓球大会を開催致しました。冬季は運動をする機会が少なくなることから、冬季スポーツ推進のとして浅水地区は卓球大会を開催しておりますが、今回も大勢の方々に参加を頂き、皆さん楽しく競技をしておりました。成績は次の通りです。

優勝 巻区 準優勝 新田区 三位 長谷区



これからの主な事業・行事

2月

- 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
地域づくり第1部会
- 18日(木) 女性講座 移動
- 23日(火) 地域づくり第4部会

2月

24日(水) 絵手紙教室

リフレッシュ教室

3月

2日(水) 男の料理教室

9日(水) 絵手紙教室

リフレッシュ教室

10日(木) 女性講座

13日(日) 地域づくり 活動報告会・研修会

15日(火) そば打ち教室

25日(金) 子どもクッキング

