



健康長寿ポイント

健康長寿には5つのポイントがありますが、これから5回に分けてお知らせいたします。

①**粗食** 長生きの秘訣といえば、粗食です。粗食とは、“貧しい”という意味ではありません。自分の体を傷めつけない“バランスのとれた食事”のことを言います。精進料理なども粗食のひとつです。動物性タンパク質や動物性脂肪を多く含む食事は、内臓を傷めます。年齢を重ねれば重ねるほど、大切になるのは、見た目の若さではなく、内臓の若さです。健康であれば、どんなことにもチャレンジできます。腹7分目～8分目が適切というのは、内臓を必要以上に働かせないようにしようという意味が込められているのです。少なめでも、バランス(ごはん・味噌汁・野菜・魚・肉等)は大事です。

絵手紙教室を開催

2月10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により絵手紙教室を開催しました。

今回の教室は、チンゲン菜やネギ・ニンジン等の野菜、いちごや柿、その他、椿等のたくさんの花が題材となりました。自宅で下書きをしてくる方もいて、短時間のうちに沢山の作品を仕上げていました。尚 5月に登米祝祭劇場で『絵手紙展』を行います。



健康長寿講座（減塩料理編）を開催

2月7日 各行政区よりの4名と事務局1名で講師は登米市市民課健康づくり係千葉栄養士により減塩料理講座を開催致しました。今回は『長いものサクサク きんぴら』を作りました。薄味になれる為の食べ方のコツとして、『五感で味わう』ということ話し頂きましたが、ゴマの風味とベーコンの塩味を生かし(味覚)、サクサクの食感、長いも・ニンジン・細ねぎの彩も鮮やか(視覚)で、まさに五感で楽しめる1品ができました。塩を使わずベーコンの塩分だけでも充分おいしく頂く事が出来ました。この後、健康長寿講座参加の皆さんに試食して頂きました。



健康長寿講座（脳血管疾患予防編）を開催

2月7日 浅水地域住民 39名と事務局4名で講師は市役所市民課健康づくり係 富士原係長、千葉栄養士により開催致しました。今回は要点の復習を兼ね、クイズ形式で確認しながら、運動不足についてお話しをいただきました。登米市の総合健診の結果では、血圧で受診者の3割～4割の方が要治療(病院での治療)とのこと。脳血管疾患予防には有酸素運動(ウォーキング・エアロビクス)が効果的、運動器障害予防のため、筋力トレーニング、ストレッチも大事。食生活の面でも肥満予防・塩分の取り過ぎ・野菜をしっかり食べるなど、健康長寿講座で得た知識で無理なく続けられるものから取り入れていってほしいとお話しをいただきました。持ち寄って頂いた味噌汁の塩分については1回目の講座から比べると皆さんかなり低い数値になってきており、お褒めの言葉もいただきました。



健康長寿講座（介護支援編）を開催

2月7日 浅水地域住民 39名と事務局4名で講師は老健なかだ介護技術部主任 尾形仁美氏 他3名により開催致しました。『家庭でもできる介護技術等について』、負担を強くない介護『頑張らない介護生活』についてお話しをいただきました。特に頑張りすぎないことが大事。又 介護時に怪我をさせないための着替えの仕方とおむつの選び方について実技を交えて、講話をいただきました。服の選び方や片側麻痺の方の着替え方法そして骨折・脱臼を防ぐため、介助者は要介護者の麻痺側の手を対角線側の手で握るようにする。また、着脱衣の際、指、爪、を袖等に引っ掛けないようにするため、要介護者の手は介助者の手で包むようにして袖通し等を行う等教えていただきました。更におむつの選び方については各メーカーが独自の特許を取得しているのでメーカーによって種類、使い方が全然違う。使う人の皮膚がトラブルを起こさないものを選ぶことや、取り扱い説明をしっかりと読む等ポイント説明と参加者が実際におむつ・パット・リハビリパンツを手にとって効率のよい使い方等を教えていただきました。



地域づくり第2部会を開催

2月9日 地域づくり第2部会 委員会は委員7名と事務局4名の参加で開催しました。①.地域づくり研修会として日本全国の地域づくりモデル『やねだん 人口300人 ボーナスがでる集落』の活動をDVD視聴し、今後の活動に向けて参考として行くこととしました。②.平成27年度事業活動報告を行い、本年度活動内容を確認しました。その中で、登米市へ危険空き家として申請した3戸についての登米市の対応状況の報告があり、1戸は「特定空き家」として市で対応、残りの2世帯は市で相続者が判ることから継続して経過を見てゆくとの事でした。③.平成28年度活動計画の検討を行い、来年度も1人2人世帯意向調査と空き家調査を行い「放置された空き家」を無くす活動を行う。

・相続についての講座の開催 ・要望等があれば相続に関する相談会につなげる。

2月16日 受講者3名と事務局1名で講師は小野寺圭一さんにより開催しました。皆さんは、大分慣れてきていましたが、生地を練る速度を早めることにより生地の乾燥を防ぎ生地が割れることを防ぐことが出来るまた、生地を切る際には、一定のリズムで切るにより麺の太さが揃うそうです。

そば打ち教室を開催



女性講座(七宝焼き体験)を開催



2月18日 受講生22名と事務局1名で女性講座を開催いたしました。今回は、秋田県横手市の『秋田ふるさと村』にて“七宝焼き体験”をして参りました。3種類の形がある台の中から好みのものを選び、次に十数種類ある色の中から釉薬を選び台の上ののせ、最後にガラスフリットを飾り付けたものを焼き上げて、係りの方に、それぞれが選んでおいたキーホルダーまたはペンダントに仕上げて頂きました。ほとんどの方が初めてでしたが、きれいに仕上がりました。その後は、施設内にある工芸展示館 芸工房の見学、個人的に体験を行った方もおりました。

・第3部会は1月19日10名参加で開催し、やねだん ～人口300人 ボーナスがでる集落～のDVD研修と平成27年度活動報告会資料の検討と平成28年度活動計画の検討を行いました。

・第1部会は1月16日10名参加で開催し、やねだん ～人口300人 ボーナスがでる集落～のDVD研修と平成27年度活動報告会資料の検討と平成28年度活動計画の検討を行いました。サイクルセンターをふれあいセンターの付帯施設として使用可となった場合は「地域の方が集う」施設として改装を行う予定で拡大委員会でも方向決めすることとしました。

・第4部会は1月23日10名参加で開催し、やねだん ～人口300人 ボーナスがでる集落～のDVD研修と平成27年度活動報告会資料の検討と平成28年度活動計画の検討を行いました。新規として独居世帯への配食サービスを実施に向けて検討してゆくこととしました。これは、現在、社協では週3回行われていますが、支援が必要な方は毎日行う必要があると思われることから、要望により実施を検討しました。更に、新小路区の委員さんや区長さんが作成した、防災マップは色々工夫されたものを委員の皆様の見聞を聞きたいと提示されました。内容は素晴らしく、今後新たな浅水の地域づくりに活用される様な提示がありました。

地域づくり 各部会を開催

ジュニアリーダーそば打ち体験を行う

2月20日 中田教育事務所 石川さんと中塩さんが主催でジュニアリーダー13名を対象とした「そば打ち体験」を行いました。指導は吉鷹先生と河原さん・小野寺さん・センター長で行い皆さんの作った「ざるそば」は初めてにしては出来栄も良く1人で3人前位を思う存分味わいました。その後、スポーツ等で交流を深めておりました。



これからの主な事業・行事

3月

2月

24日(水) 絵手紙教室
リフレッシュ教室

- 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

