



健康長寿ポイント

健康長寿2つ目のポイントです。②.悩まない。何でも深く考えすぎではいけません。では、何も考えずに生きて良いのかといえば、そういうわけでもありません。“悩まない”ようにすることが大切です。難しいことのように思えますが、基本的に物事は悩んでいるだけでは始まりません。悩みすぎず、素直に“今どうしたら良いか？”それだけを考えて生きていきましょう。悩みすぎは鬱(うつ)などの心の病を引き起こしてしまいます。体の健康だけでなく、心の健康も守ってあげることが大切です。

緑の募金について

緑の募金は毎年地域の皆様から頂いておりますが、その募金の内70%が地域へ交付されます。今までは、ふれあいセンター周辺の花壇・芝生等へ使っておりましたが、各行政区の緑化等で活用の用途がありましたら、ふれあいセンターへ4月末まで連絡をお願い致します。申請金額と内容を精査して対応をまいります。あくまでも、木・花等を植栽することが条件となります。

絵手紙教室を開催

2月24日絵手紙教室は受講者5名と事務局1名で講師 秋山清人先生により開催しました。今回の教室は、デコポンやいちご、シンビジウムやシクラメンの他、ふきのとうや梅、福寿草等の春を感じさせる題材の作品が仕上がりました。



リフレッシュ教室を開催



2月24日リフレッシュ教室は受講者5名と事務局1名で講師 狩野恵先生により開催しました。宮城県はメタボ該当者・予備群が全国2位!!という結果が出ていることから、内脂肪を減らし生活習慣病にならないようにするためのプログラムに重点を置き行いました。

2月26日 参加者9名と事務局1名で講師は青少年のための“あそびの探検隊”隊長「とがじゅん」さん により子育て教室を開催しました。今回は、今年度最後の教室で“家にあるもの”を使って遊べるものを作りました。初めに、折り紙を使って飛行機を2種類、次に、新聞紙を使って『カウボーイ風?!』のカッコイイ♪帽子の作り方を教えていただきました。その後は、家では中々することができない…新聞紙をたくさんちぎって部屋中にばらまいて遊んだあと、その新聞紙を集めてアルミホイルで巻いたボールを作り、キャッチボールをして遊びました。最後に、バルーンアートで、いろいろな動物や剣、お内裏様とおひな様も作っていただき、お土産となりました。

子育て教室を開催



男の料理教室を開催



3月2日 受講生8名と事務局1名で講師は栄養士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。メニューは ・五目ちらし寿司 ・はまぐりのお吸い物 ・白菜とえのきののり和え ・たまねぎシュウマイ ・フルーツ(いちご)で大人も子ども達と楽しめる、お雛様メニューでした。五目ちらしは、見た目も華やかで、食欲をそそる料理でした。また、シュウマイは、フライパンに野菜を敷いて、とても簡単に蒸し料理を作ることが出来ました。今回も、旬の野菜をふんだんに使用した料理を沢山教えていただきました。



絵手紙教室を開催

3月9日 受講者7名と事務局1名の参加で講師の秋山清人先生による絵手紙教室を開催しました。今回の教室は、キャベツや赤かぶ・玉ねぎ・カボチャ・ふきのとう等の他、クロッカスやジュリアン・水仙、その他、黒にんにくやネコヤナギ・藪柑子・赤色が鮮やかなアオキとたくさんの題材の作品が仕上がりました。

戦後七十年 登米市遺族会の歩み

3月15日 浅水遺族会 沼田晃様より、『戦後七十年 登米市

遺族会の歩み』と『戦争遺産・遺品調査報告書』の冊子を「ふれあいセンター」で活用して下さいと寄贈して頂きました。戦後七十年 登米市遺族会が活動した記録集です、図書に入れておりますので、ご覧頂ければと思います。

戦後七十年
登米市遺族会の歩み

3月10日 受講者19名と事務局1名の参加で講師：株式会社明治 東北支社 コミュニケーション課 食育担当

女性講座を開催

栄養士 阿部裕子さんによる女性講座は料理教室を行いました。初めに、「カルシウムの知識について」のお話をいただき、次に調理方法の説明があり、実習に入りました。メニューは、ホエー(乳清)を利用したサラダ寿司・牛乳で作ったカッテージチーズを混ぜ込んだ野菜畑の鶏つくね、そして、デザートにフルーツのガナッシュソースかけの3品を調理しました。出来上がった後は全員で試食し、ホエー等の乳製品の今までと違う調理方法をわかった、また子どもや孫たちと一緒に作ってみたい等の感想がありました。最後に閉講式を行い、皆勤賞3名の発表と、新年度の講座内容を充実したものにするためのアンケートの記入(別紙)をお願いして、終了となりました。



地域づくり活動報告会並びに研修会を開催

3月13日 地域づくり委員と委員代理・事務局の40名参加と、来賓として、登米市議会議員及川長太郎様/登米市 企画部市民活動支援課 2名/登米市役所なかだ総合支所市民課1名の44名で行いました。



最初に昨年実施した『国勢調査データ』を分析すると、浅水地区は世帯数は核家族化もあり増加しておりますが、**人口減は深刻**であり、5年前と比較し、**浅水は▲5.0%/登米市は▲2.36%/宮城県は▲0.6%**と**浅水が県・市より、如何に人口減少が加速していること**の紹介がありました。

このことから、研修はNHK東北Zスペシャル ～どんとこい人口減少～ のDVDで人口減少に取り組みを行い、成果を出している事例を見ました。内容は**住民自ら活動し『配食サービス』や『子育て支援』『シェアハウス』『移住者対応』**等の活動をしている内容で浅水にも参考となる事例もありました。次に地域づくり4つの部会の活動報告を各部会の代表に実施して頂きました。



発表して頂いた方は次の通りです。

第1部会(集う環境整備部会) 小野寺圭一さん/第2部会(人口減少対応部会) 和泉孝志さん/第3部会(健康長寿部会) 須藤二二夫さん/第4部会(一人暮らし対応部会) 二階堂敏雄さんより行いました。それぞれ素晴らしい発表で地域のために活動していることを認識し合いました。最後に市民活動支援課 平井係長と市民課 沼倉課長補佐より、今回の研修と活動報告に対しての、ご指導とコメントを頂きました。浅水の地域づくり活動は内容と参加している人が多く、地域づくり活動は登米市の先頭を走っていることや登米市が行っている空き家対策よりも進んだ対応していること、講師も一般の方々と進めている事など評価頂きました。及川長太郎議員からは他地区に対して地域づくりは浅水に見に来いと仰っていることや登米市の状況についてお話を頂きました。懇親会では地域づくりの話題で盛り上がりました。

地域づくり活動報告会の資料はホームページ「ふれあいセンターだより」で見れます。

これからの主な事業・行事

3月

15日(火) そば打ち教室
23日(水) リフレッシュ教室
25日(金) 子どもクッキング

4月

2日(土) 子どもクッキング
6日(水) 男の料理教室
絵手紙教室

4月

7日(木) こいのぼり掲揚
9日(土) ルネイクウォーク講習会
12日(火) 浅水六十寿会 総会
13日(水) 浅水自主防災・防犯 総会
19日(火) そば打ち教室
20日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
27日(水) コミュニティ運営協議会 総会
ふれあい運動会 実行委員会

