

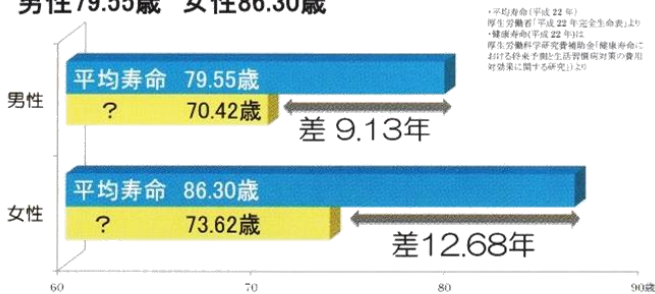


平均寿命と健康寿命について、これから6回でお知らせいたします。  
**健康長寿ポイント** 健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活が出来る期間のこと。日本は、世界的に長寿国となりましたが、これからは単に長寿を目指すのではなく、『健康寿命』を延ばすことが大切です。そのためにも、健康をつくる「食生活」を見直してみましょう！

## 日本は世界トップレベルの長寿大国

2010年の日本人の「平均寿命」

男性79.55歳 女性86.30歳

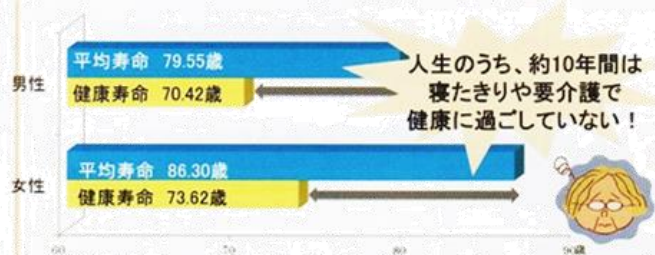


しかし・・・平均寿命より**約10年も短い寿命**がある。これは何寿命？

※最新の2012年の日本人の「平均寿命」 男性79.94歳 女性86.41歳

「健康寿命」とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のこと

日本人の「健康寿命」 男性70.42歳 女性73.62歳



健康な期間が長いと・・・楽しみも増える！医療費の負担も減！

これからは、健康寿命を延ばそう！

長生きはしているが、多くは約10年間『寝たきりや要介護』となっている！

## ノルディックウォーク練習会の開催

4月2日

ノルディックウォーク練習会 参加者12名で、サイクリングロード(迫生コン経由でお鶴明神まで)約4キロのコースをウォーキングしました。少し肌寒いお天気でしたが、2日前に『集う環境整備部会』でゴミ拾いをしたサイクリングロードはきれい、気持ち良くウォーキングできました。



4月5日 受講者21名とお手伝い5名(児童の祖母)で講師は河原早苗先生と職員の小野寺の28名で子どもクッキング教室を開催いたしました。今回のメニューは前年度のアンケートでカレーとクッキーを作りたいとの希望で行いました。メンバーに新2年生も加わり包丁を使うのは初めてでチョット怖い面もありましたがベテランのおばちゃん方が傍で1人1人に声掛けをしながら指導していただいたおかげで怪我もなくとても美味しいカレーを作ることが出来ました。引続き河原先生にクッキー作りを教えてもらいましたが、子供たちの感想は、皆で協力して出来上がった料理は大変美味しかったです。

## 子どもクッキング教室を開催



## 絵手紙教室を開催

4月6日受講者9名と事務局1名の参加で講師 秋山清人先生により絵手紙教室を開催しました。

秋山先生からのお話のあと開始しました。昨年度から新たに仲間も増え、また春休みで遊びに来ていた小学生も加わり賑やかにスタートすることができました。特に登米町からも絵手紙に興味がある方も入るなど人気は、絵だけでなく秋山先生による教室の雰囲気づくり効果もあると思います。題材は、つくし・デコポン・ヤナギ・ネギの他、君子蘭・タンポポ・水仙・ツバキ・桜・カタクリ・こぶし等のたくさんの花の作品が仕上がりました。登米祝祭劇場で開催の『浅水絵手紙教室 ぼすかあと展「心の雫」5/1～5/31』展示会も予定されていますので地域の皆さん、是非ご覧ください。 会員の今迄の作品や先生の絵をみれます。



# こいのぼり「110匹」今年も大空らへ

4月7日 総務部(各行政区長)とふれあいセンター職員の10名で、こいのぼりの掲揚を行いました。『浅水の子ども達が元気にたくましく成長する』ことを願っての掲揚を、平成6年から続けて今年で19年目となりますが、毎年 地域の皆様や国道342と国道398を通行する皆様そしてサイクリングロードを通学する小学生・中学生・高校生の皆様の楽しみとなっております。尚 広報とめ・H@FM・大崎タイムス等で「こいのぼり」の提供を呼びかけしたら10戸より提供の申し出があり、引き取りにお伺いしました。5月10日まで掲揚されます。



No	氏名	住所
1	岩 渕 良 子 様	登米市石越町南郷字嶺
2	菅 原 軍 一 様	登米市南方町外浦
3	佐 藤 英 俊 様	登米市豊里町奈沢
4	副 島 豊 様	登米市中田町石森本町
5	瀬 川 様	大崎市古川市稲葉
6	行 場 純 男 様	登米市迫町佐沼字北散田
7	高 崎 洋 様	登米市米山町中津山字の上
8	遠 藤 孝 利 様	登米市中田町石森字駒牽
9	阿 部 芳 浩 様	登米市津山町柳津
10	三 浦 清 美 様	登米市中田町字上沼字堀米



## 石森 白地ミニディへそば打ち教室を開催

4月7日 浅水そば打ち3名で石森白地のミニディ12名に対してそば打ちの出前教室を開催致しました。500gを2グループで打ち先生が1Kgを打ちそれをミニディの方々でつくった天ぷらと一緒にいただきました。そばは美味しかったと好評でした。

## 男の料理教室を開催

4月6日 受講生7名と事務局1名で本年度の講師 田島久美子先生により開催致しました。本日メニューはごはん・みそ汁・いわしの小金焼きおろしソース・青菜とひじきのごま辛子和え・揚げごぼうの甘辛衣で自宅でも簡単に美味しく短時間に作れるように又、旬の材料を使うことにより旨味も加わり、黒酢入りソースも添え、だし汁を上手に取り入れたことで、薄味でもたいへん美味しい料理を作ることが出来ました。



## ルディクウォーク講習会を開催

4月9日 受講者9名と事務局1名の参加で講師は中田総合支所 粕谷義昭 インストラクターによりルディクウォーク講習会を開催しました。水稻の種まき時期真っ最中ということもあり、参加者は9名と少な目でしたが、その分インストラクターには一人ひとり歩き方から姿勢・ポールを突く位置など、ウォーキング前にしっかり指導していただきました。天候もよく暑いくらいでしたが、ウォーキング中も歩幅を普段より大きめに意識して等の指導をうけながら、サイクリングロード約5キロのコースを約1時間ほどでウォーキングしました。

## これからの主な事業・行事

4月

- 12日(火) 浅水六十寿会 総会
- 13日(水) 浅水自主防災・防犯 総会
- 14日(木) 集う環境整備部会
- 19日(火) そば打ち教室 人口減少対応部会
- 20日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室  
文化部・体育部・女性部役員会
- 21日(木) 健康長寿部会
- 22日(金) 一人暮らし対応部会

4月

- 23日(土) 監査会
- 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

5月

- 10日(火) 浅水六十寿会 小学校の奉仕作業
- 13日(金) グランドゴルフ大会
- 17日(火) そば打ち教室
- 18日(水) 男の料理教室 リフレッシュ教室
- 19日(木) 文化財保存会 総会
- 20日(金) ターゲットパードゴルフ大会

以下は次号で紹介します。

