



## 健康長寿ポイント

平均寿命と健康寿命6回シリーズNo2をお知らせいたします。健康寿命を延ばす

### 健康寿命を延ばすために、注目したいのが「食事」

世界の中でも長寿国の日本。

この要因の一つとして注目されるのが、

#### 栄養バランスの良い日本食

日本人は古くから、米、魚、大豆などをバランスよく食べていた



生命を維持するためには、食事は欠かせない。

**食べることを間違えると健康を損ね、病気の原因になることも！**

### 食生活に問題がある人が増えている

- ・食の欧米化などによる栄養バランスの乱れ
- ・食事時間や食事回数の不規則化
- ・食物アレルギーの増加

各世代ごとにも問題点が...

#### 子ども

- ・朝食を食べない
- ・ファーストフードやお菓子ばかり
- ・偏った食事、好き嫌い など

#### 働き世代

- ・朝食を食べない
- ・不規則な食生活、夜遅い食事
- ・ドカ食い、早食い など

#### 女性

- ・過度なダイエット
- ・偏った食事 など

#### 高齢者

- ・食が細くなって食べられない
- ・虚弱・低栄養・重症化 など



## 浅水六十寿会連合会 総会を開催

4月12日会員53名と事務局3名の参加で、平成28年度 第42回浅水六十寿会連合会移動総会が開催されました。総会については、第1号議案、第2号議案とも原案の通り可決され、第3号議案の役員選任については、新役員が選任され承認されましたが、沼畑六十寿会から活動を休止する旨の発言があり、副会長の役職に決定した沼畑六十寿会会長については、後日に役員会を開き互選することで了承されました。また、総会会場となった“休暇村「気仙沼大島」”の案内の方から震災当時の状況等の説明をいただきながら震災後5年が過ぎた気仙沼市(大島含む)の復興状況の視察研修をして参りました。

又 2年後の平成30年の完成を目標に、大島架橋の工事が進められておりました。

## 防犯協会浅水支部総会を開催

4月13日 委員9名と事務局4名の参加で登米市中田町防犯協会浅水支部総会を開催しました。平成27年度活動報告があり、各行政区長の文書配布時の防犯と一人暮らし見守り巡視の実績報告がありました。巡視成果として①小島区で発生した、車上荒らしは地域での対応策により再発が無かった。②巻区で発生した、オレオレ詐欺も子どもでない事に気づき被害が無かった。平成28年度の事業計画としては、文書配布時に巡視を行い記録を残すことで決定いたしました。本年度に入り、浅水地区内で放火が発生しているとの情報がありました。

幸い、延焼はしませんでした。地域全体で気をつけましょう

## そば打ち教室を開催



4月19日 そば打ち教室は7名と事務局1名の参加で講師の吉鷹公久先生により開催致しました。今年度より新たに女性の方2名が会員となりました。初めての方でも手順が分かる様に、先生のそば打ちの手順を見ながら進める形で行い、個別のアドバイスにより無事完成することが出来ました。女性会員が増えています、『そば打ち』を始めませんか！ 何時でも入会できますヨ！

4月19日 そば工房 羽生結弦の里 寒ざらし

## そば工房 羽生結弦の里 寒ざらしそば試食会を開催

そば試食会を34名の参加で行いました。寒い時期に沢にそばを冷たい水にさらし、粉にした「そば粉」は風味が良いとされており、入手困難なものを吉鷹公久先生が地域の方々で味わってと特別確保して頂き今回実現しました。そば打ち関係者でつくり提供致しました。寒ざらしそば試食会は大勢の方々に出席いただき、手打ちそばを味わって頂きました。皆さんからは、大変美味しいとお褒めの言葉を頂戴いたしました。



## リフレッシュ教室を開催



4月20日 受講者14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。継続して受講していただいている方に、今年度から新たに7名が加わりスタートしました。前半は体をリラックスさせながらヨガの動きを行い、後半はテンポの良い曲に合わせ筋力アップを行いました。また、“考えながら体を動かす”ことは前頭葉を鍛える効果もあり、認知症予防にもつながるそうです。

4月20日 絵手紙教室は受講者10名で事務局2名と講師の秋山清人先生により開催しました。今回は、5/1～5/31までの1ヶ月間、水の里ホール(登米祝祭劇場)で開催される“浅水ふれあい絵手紙教室”『心のしづく展』の、出展準備を行いました。受講者皆さんがこれまで描いてきた作品の中から約300点の作品を選び、台紙に貼り合わせものは圧巻の仕上がりとりました。

## 絵手紙教室を開催

## 地域づくり 集う環境整備部会を開催

4月14日 集う環境整備部会は委員7名と事務局4名で開催致しました。平成28年度活動計画について行い、①そば工房羽生結弦の里でゆで立てそばを500円でお昼時間帯で販売を行い、地域の集う場所づくり・浅水の活性化・PRを目標に具体化をすることとしました。②サイクルセンターを活用して『集いの場づくり』は今後地域にアンケートで具体的な活用案を募集して行く事としました。③パイプハウスを建てステージテント・テント・樽等を保管することを進める事にしました。④ふれあいセンター周辺の環境整備はサイクルセンター駐車場のまわりにキバナコスモスの花壇を作る事としました。⑤グランドゴルフ常設コースの設置をする事としました。⑥ノルディックウォーキングの普及活動は継続して行く事にしました。⑦老人会支援は引き続き支援、未組織地区に関しての立ち上げを推進していく事にしました。

4月19日 人口減少対応部会は委員7名と事務局4名で開催致しました。平成28年度

## 地域づくり 人口減少対応部会を開催

活動計画について行い、①1人2人世帯の意識調査は『放置された空き家を出さない為の意識を持って頂く』ことで今年も1回行う事としました。又 司法書士の相談会を開催することとしました。②空き家の実態調査は今年1回開催し、管理している人に伝わるチラシを配布する事としました。又 行政区内の空き家(持ち主が対応出来ない事情)で地域が荒れる等が発生した場合は行政区の人に呼び掛けて草刈等の支援が出来る対応を行う事としました。③ホームページは事務局で継続して都度更新管理を行う事としました。④婚活活動は地域づくりで住民の要望で計画されましたが難しい課題で検討をしたが具体策が無く、市民活動プラザから婚活対応の具体例を紹介頂く事にしました。⑤サイクルセンターの有効活用について説明を行い本年度新規事業として取り組む説明をして理解と協力を依頼しました。

## 地域づくり 健康長寿部会を開催

4月21日 健康長寿部会は委員6名と事務局4名で開催致しました。平成28年度活動計画について行い、①健康長寿講座は本年度3回おこなうこととし、楽しく学べる工夫をすることとしました。老健なかだのご協力で2回となかだ総合支所より1回の3回とし、減塩料理の講習と試食会も継続の方向としました。②仕事の地域優先あっせんは昨年・一年と1名の実績があり今年もふれあいセンターだよりで呼びかけを行う事にしました。③若者への健康対応は市民課へ問い合わせし次回提案することとしました。④健康長寿ポイント周知活動はふれあいセンターだよりで今年も継続としました。⑤ミニディへの支援は行政区で事業の内容等悩みながら行っており各行政区の課題や良いところをもちよりより良い活動へ繋げることを目的に情報交換会を開催することとしました。又 必要な用具は地域づくりとして購入し貸出も行う事としました。⑥サイクルセンターの有効活用について説明を行い本年度新規事業として取り組む説明をして理解と協力を依頼しました。

## これからの主な事業・行事

4月

- 22日(金) 一人暮らし対応部会
- 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



6月

- 22日(日) 奉仕作業(巻区)
- 25日(水) 絵手紙教室
- 26日(金) ゲートボール大会
- 29日(金) 浅水ふれあい運動会
- 1日(水) そば打ち教室・男の料理教室
- 8日(水) リフレッシュ教室
- 11日(土) ユニカール大会
- 12日(日) コミュニティ移動研修(小島区)
- 15日(水) 絵手紙教室
- 18日(土) シニアスポーツ大会

以下は次号で紹介いたします。

