



## 健康長寿ポイント

平均寿命と健康寿命を6回シリーズのNo4をお知らせ致します。健康寿命を延す為には「食事」であり栄養バランスが大事であり、下絵を参考の食事を

### なぜ食事は大事ななの？

からだは、食べものから作られている。

考えてみよう！

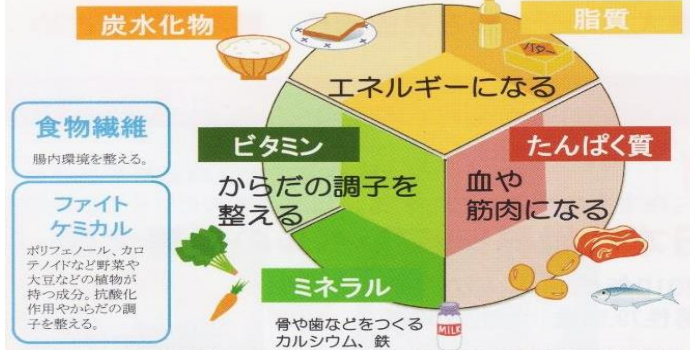
Q エネルギーになる食べ物って何だろう？

Q からだの調子を整える食べ物って何だろう？

Q 血や筋肉になる食べ物って何だろう？

### 「五大栄養素+α」を覚えよう

体内で補い合って働くので、バランスよく摂ることが大切。



## 地域づくり 一人暮らし対応部会を開催

4月22日 一人暮らし対応部会は委員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話し相手・声がけ活動、見守り・安否確認活動は継続して実態調査を行い、孤立・孤独死を地域から出さない活動をしていく事としました。尚 調査表は対象の方を誰が見守っているかが判ることとしました。②福祉車両貸出・緊急時連絡通報カードは周知のチラシを作成して周知活動を行う事にしました。③見守りボランティア活動は継続して行政区長の文書配布時に声がけを行い、活動内容を記録として残す活動は継続することとしました。④新規事業として『配食サービス』を検討することになりました。現在、社会福祉協議会では対象者の希望する方へ向けて週3回実施しておりますが困っている方は毎日が大変であることから実施に向けて検討することとし、希望する方のアンケートを行う事としました。又 配食サービスを行う事で安否確認も出来る効果もあります。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。

## 浅水六十寿会奉仕作業を開催

5月13日 浅水六十寿会会員58名(川面区・新小路区・浅部区・巻区・舟場区)と事務局3名は5月21日開催の

運動会に向けて浅水小学校校庭の除草を小学校児童と行いました。午前8時10分に開会し、校長先生・浅水六十寿会会長のあいさつのあと早速、作業開始となりました。校舎前(新小路)、タイヤ周辺とジャングルジム周辺(浅部・巻)、ブランコ・シーソー周辺(川面)、トラック内(舟場)に分かれ、作業しました。その後、体育館内に移動し、6年生児童の自己紹介(〇〇区の〇〇の孫です等)の後、児童の茶の接待と・踊り(浅水ソーラン)、その他、校長先生のトランペット演奏を聴かせていただき、校歌の演奏と合わせて六十寿会の会員・児童と一緒に合唱し交流することができました。今年も、最後に肩もみのプレゼントをしていただき終了となりました。この事業は子ども達がおじいさん・おばあさんと働く姿を学ぶ



ことで行われております。子ども達は、自分たちの学校を綺麗にして運動会を迎えたいと一生懸命働いておりました。地域の小学校そして孫たちが学ぶ小学校の奉仕作業・・・全ての行政区(老人会)が参加できないものかと・・・毎年思っております。



# グラウンドゴルフ大会を開催

5月13日 第18回 浅水地区グラウンドゴルフ大会をテニスコートを使いナイターで開催致しました。全ての行政区から1チームが出場して町大会の地区予選は、出席者87名(選手63名、区長6名、体育部長6名、体育振興員9名、スポーツ推進員3名)と事務局3名の90名が参加して行われました。皆さん、和気藹々と競技を行っておいりました。成績は優勝 巻区 141打、準優勝 小島区 156打、3位 浅部区 157打で3位までが中田町大会へ出場いたします。尚 ホールインワン賞は新田区 小野寺弘樹さん、巻区 岩淵善平さん・及川蔦子さんの3名でした。



# ルディク・ウォーキング練習会を開催

ルディク・ウォーキングを開催致しました。①4月30日 8人参加(内事務局1名)で新田～沼畑方面をウォーキング致しました。沼畑区の皆さんが道路脇に植えた芝桜が鮮やかな色で咲いておりました。また、ウォーキングコース周辺には水を張った田んぼも多く見られるようになり、田植え最盛期が近づいてるのを感じさせていました。②5月14日 9人参加(内事務局1名)でサイクリングロードをウォーキングしました。周辺の土手や川沿いの草木はすっかり青々となり、たくさんの種類の小鳥の鳴き声も聞こえ、夏の訪れを感じさせる陽気の中、約4キロをウォーキングしました。



参加(内事務局1名)でサイクリングロードをウォーキングしました。周辺の土手や川沿いの草木はすっかり青々となり、たくさんの種類の小鳥の鳴き声も聞こえ、夏の訪れを感じさせる陽気の中、約4キロをウォーキングしました。

# 浅水の絵手紙展を開催中

登米祝祭劇場(水の里ホール)2F ティールーム 蓮坊に於いて秋山清人先生の絵手紙教室の皆さんの作品展示が5月1日～5月31日まで開催されています。教室の皆さんの作品は素晴らしく、皆様の心に響くものと確信いたします。あと10日間です、是非 ご覧ください。  
“浅水ふれあい絵手紙教室  
”『心のしずく展』“



# そば打ち教室を開催

5月17日 受講者4名で講師は小野寺圭一先生によりそば打ち教室を開催致しました。そば粉に水回しする作業を重点に置き、水がしみ込んでから、一気に作業を進め、表面がしっとり滑らかになる様な生地づくりを心掛けたことで、とても上手にそば打ちをすることが出来ました。当日は雨天で湿度が高いこともあり打ちやすく、皆さん最高の出来栄えと喜んでおりました。



# 男の料理教室を開催

5月18日 参加者は7名と事務局1名で講師は栄養士 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・豚肉のネギみそカツ・豆腐のたっぷりやまかけ・キャベツと玉ねぎのサラダ・みそ汁は受講者が材料の残りを使い美味しく作ってくれました。ごはんと味噌汁除きで390カロリー/総塩分1.7gですが、美味しくいただきました。



# これからの主な事業・行事

5月

- 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) ターゲットハードゴルフ大会
- 22日(日) 奉仕作業(巻区)
- 25日(水) 絵手紙教室
- 26日(木) ゲートボール大会
- 29日(日) 浅水ふれあい運動会

6月

- 1日(水) そば打ち教室・男の料理教室合同移動研修

6月

- 6日(月) 登米町社協へそば打ち教室の出前講座
- 8日(水) リフレッシュ教室
- 9日(木) 女性講座
- 10日(金) 沼畑区ミニディへそば打ち教室の出前講座
- 11日(土) ユニカル大会
- 12日(日) コミュニティ移動研修 小島区
- 15日(水) 絵手紙教室
- 16日(木) 小学校 避難・引き渡し訓練の合同開催
- 18日(土) シニアスポーツ大会

以下は次号で紹介します。

