



## 健康長寿ポイント

増えつづける糖尿病 日本では、糖尿病の増加が大きな健康問題となっています。「糖尿病が強く疑われる方」は、すでに950万人を超え、「糖尿病の可能性を否定できない方」を合わせると、約2,050万人。特に50歳以上ではおよそ3人に1人が、糖尿病の可能性がります。高血糖が続くとどうなる？

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こします。①脳梗塞 ②糖尿病性網膜症 ③白内障 ④歯槽膿漏（感染症） ⑤心筋梗塞 ⑥高血圧 ⑦脂質異常症 ⑧糖尿病性腎症 ⑨尿毒症 ⑩末梢神経障害 ⑪壊疽（えそ） 糖尿病ってなあに？は次号でお知らせします。糖尿病も意識して予防を行い地域で健康長寿の実現を！

## 高血糖が続くとどうなる？

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こします。

### 糖尿病が引き起こす合併症



## 浅水シニアスポーツ大会を開催

6月18日 諏訪公園に於いて六十寿会会員80名と行政区区長7人+事務局3名の合計90名の参加で浅水シニアスポーツ大会グランドゴルフとペタンクの競技を開催致しました。今年是小島区が新規に組織化したことで60代の方も多く参加するようになったこともあり、皆さん楽しく競技が行われておりました。成績は次の通りで上位2チームが中田町大会へ参加致します。グランドゴルフ 優勝 巻チーム/準優勝 新小路チーム/第三位 川面チーム ペタンク 優勝 川面チーム/準優勝 新小路チーム/第三位 浅部チームでした。尚 ホールインワン賞は9名で川村幸記さん(川面区)・石川豊治さん(川面区)・及川かつよさん(川面区)・岩淵つや子さん(新小路区)・須藤三秋さん(浅部区)・須藤道子さん(浅部区)・高橋貞子さん(浅部区)・只野清子さん(巻区)・大内澄子さん(舟場区)でした。



6月19日(日) 浅水ふるさとスポーツ大会が宝江小学校校庭と中田球場と中田B&G中田海洋センターの3会場に分かれて開催されました、ソフトボールは今年44回そしてバレーボールは52回と地域の歴史を感じさせる大会です。今年も全行政区の選手(ソフトボール120名+バレーボール105名+体育部長9名+体育振興員8名+スポーツ推進委員3名+ソフトボール協会3名(ソフトボール審判員)+行政区長9名+事務局4名の合計261名その他各行政区応援団が多数きておりました。こうした大会でないと中々会えない若者等多くの人が参加して、楽しく競技が行われ、競技終了後は各行政区毎に反省会が行われた様です。成績は次の通りで、上位2チームは中田町大会へ参加します。バレーボール 優勝 長谷区/準優勝 巻区/第三位 沼畑区・小島区 ソフトボール 優勝 巻区/準優勝 新田区/第三位 浅部区・沼畑区でした。※ソフトボールホームラン賞 巻区 小野寺義則さん/浅部区 佐々木和久さんでした。

## ハンドヘル教室を開催

6月21日 受講者10名(事務局1名含み)とアドバイザー秋山清人さんにより、ハンドヘル教室を開催しました。今回は、担当するパートが変わってもわかりやすいように、パートごとに楽譜に色分けをしました。その後は、演奏練習を行いました。

## リフレッシュ教室を開催



6月22日受講者14名(内1名事務局)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。今回も、初めはヨガの動きを呼吸を意識しながら行い、同時に関節等の痛みはないか確認もしました。後半は、早いテンポの曲に合わせ、新しい動きも取り入れながら筋力アップを図りました。

# ふるスポ中田町大会開催結果

ソフトボール

優勝 茶畑  
準優勝 加賀野二区  
第三位 巻、神ノ木

バレーボール

優勝 茶畑  
準優勝 南町  
第三位 弥勒寺北、長谷

6月26日 ふるさとスポーツ 中田町大会はパレーホール  
なかだアリーナ・ソフトホール 中田球場を会場に開催されまし  
た。各地区代表の8チームで戦いが行われて成績は次  
の通りでした。 ※ 巻区と長谷区が第三位となりました。

6月24日 出席者25名(事務局1名

含み)で女性部・浅水交通安全母の  
会合同で「北上川学習交流館 あいぽーと」  
を見学してきました。初めに映像をみて北上  
川の洪水の歴史や文化、災害について学び  
ました。引続き展望室から一望できる遊水地  
の役割について詳しく内容説明を聞くことが  
出来ました。又、集中管理センター内では、  
監視カメラで川の様子が映し出されておりました。  
最後に、ここには、源泉から河口までの北上  
川流域航空写真が展示されており、各々が  
浅水地内の位置を確認しておりました。昼食  
後は、この時期限定のラベンダースティック  
作りや折り紙で、様々な折り方を学んで作品を完成することができ、脳トレが出来て良かったとのことでした。

## 女性部・浅水交通安全母の会移動研修を開催



## 古川富永地区公民館より視察で来館



6月25日 大崎市古川富永地区振興協議会

(富永地区公民館)より27名がふれあいセンター  
の視察研修で来館しました。出席者は大崎市  
古川富永地区振興協議会(富永地区公民館)地  
区振役員17名、地域計画推進委員2名、社協  
富永支部3名、公民館職員4名、ドライバー1名の  
計27名で、対応は職員4名とそば打ち教室メン  
バー6名で行いました。古川富永地区は727  
戸で兼業農家の多い地域であり浅水地区と類似  
しており規模も同じ位で指定管理や地域づくりを  
初めて4年目との事です。又 各世帯からの  
会費も1,300円と高額で登米市よりも管理運営は  
厳しい様に感じました。研修では参加者の紹介  
後にセンター長より「ふれあいセンター事業内容」  
と「地域づくり活動の紹介」を1つでも参考になれば  
と行いましたが質問も多くあり皆さんの取り組みの

熱心さが伝わりました。最後にそば打ち教室の6名により「打ちたて・ゆでたて」のそばと地元の野菜のてんぷら  
を提供しました。浅水の活動状況を見て大変参考になったと御礼がありました。

## これからの主な事業・行事

6月

29日(水) 絵手紙教室 学校評議委員会

7月

1日(金) コミュニティ移動研修(浅部)

2日(土) 文化部会

3日(日) コミュニティ移動研修(舟場)

奉仕作業(沼畑区)

5日(火) 地域づくり 人口減少対応部会

中田老連シニアスポーツ大会

6日(水) リフレッシュ教室

コミュニティ移動研修(沼畑)

夏まつり実行委員会

7日(木) 男の料理教室

そば打ち出前講座 南方憩いのプラザ

10日(日) コミュニティ移動研修(長谷)

12日(火) 女性講座

そば打ち教室

一人暮らし対応部会

13日(水) 絵手紙教室

ユニカル中田町大会

19日(火) 浅水六十寿会研修

ハンドベル教室

20日(水) リフレッシュ教室

健康長寿講座

巻区ミニディへそば打ち 出前講座

24日(日) 奉仕作業 (長谷区) 夏まつりに向けて

26日(火) 健康長寿部会 グラウンドゴルフ町大会

27日(水) 絵手紙教室 ターゲットハードゴルフ町大会

