



健康長寿ポイント

増えつづける糖尿病、では『糖尿病ってなあに?』
糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

1型糖尿病 遺伝、その他の原因でインスリンを合成できない。
※親や親類で『脳卒中・がん・糖尿病・脳梗塞等』になられた方がいる場合は遺伝による可能性が高いので若いうちから、年に1回程度(定期的)かかりつけ医で診察を!

2型糖尿病 飲み過ぎ、食べ過ぎ、運動不足
※こちらは自分で生活習慣を改善することで予防が可能!
糖尿病は生活習慣の乱れや遺伝により発症、現在急増中です。

糖尿病ってなあに?

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。



ミニディ用具 ふれあいセンターより貸出対応



ビーンボウリング



スカットボール

6月9日のミニディ支援懇談会で要望のありました「ミニディ」支援用具、「ビーンボウリング」と「スカットボール」をふれあいセンターで購入しましたので、是非、各行政区ミニディで、ご活用下さい。今までは区長さんやボランティアさんが社協へ借りに行っておりましたが、他地区で予約が入っていると使えなかったりしておりましたが、これを改善致しました。

血圧計を設置

地域づくり 健康長寿部会では浅水ふれあいセンター入口に血圧計を設置しました。来館時に血圧を測ってみましょう!
血圧を意識して管理することで健康長寿を目指しましょう!



奉仕作業(沼畑区)を開催



7月3日 奉仕作業(沼畑区)は45名(事務局3名含み)が参加して、行われましたが、初めに区長さんより〇〇班は〇〇と割り振りが明確に行われて、それぞれの持ち場の作業を行いました。又 スパイダーモアやハンマーナイフモア等を持ち込み効率よく作業を行って頂きました。

絵手紙教室を開催

6月30日 受講者11名(1名事務局含み)で講師 秋山清人先生により絵手紙教室を開催しました。今回は、たけのこやさくらんぼ、また、種類の違う紫陽花等、この時期らしい花や果物が題材となりました。その他にも、シュウカイドウや梅、風に乗って直線的に飛ぶ鷹と輪を描くように飛ぶのが特徴的なトンビ等たくさんの作品が仕上がりました。



コミュニティ移動研修(浅部区)を開催

7月1日 参加者22名(内事務局1名)でコミュニティ移動研修を行いました。初めに、岩手県立花きセンターにおいて、主に亜熱帯植物が展示されている「花の館温室」と「研修温室」を見学をして参りました。続いて、「岩手ヤクルト工場」にて研修を行いました。ヤクルトの原点ともなる『乳酸菌シロタ株』(代田(しろた)医学博士が発見)と『ビフィズス菌BY株』等のビデオ上映、最後に11もの工程に分かれている製造工程の見学をして参りました。その後は、昼食を兼ね懇親を図り終了となりました。



コミュニティ移動研修(舟場区)を開催

7月3日
参加者15名

(内事務局1名含み)によりコミュニティ移動研修を開催致しました。舟場区の移動研修は東日本大震災で大きな被害を受け、5年間の復旧工事が終わり、再公開されたばかりの岩出山の国指定史跡・名勝「旧有備館及び庭園」を研修地として見てきました。小雨が降る中での研修となりましたが、なぜ有備館の前に「旧」が付くのか等の質問に対し、ガイドさんからの適切な答えに皆さん耳を傾けておられました。その後は鳴子のホテル亀屋で昼食を食べながら懇親を深めました。



コミュニティ移動研修(沼畑区)を開催

7月6日参加者16名(内事務局1名含み)によりコミュニティ移動研修を開催致しました。沼畑区の移動研修は生憎の雨となりましたが、最初に日本最古の学問所の旧有備館を見学し、ホテル亀屋で懇親を深めました。温泉につかりゆったりした時間を過ごしました。ホテルをでて、次に「日本こけし館」を研修してまいりました。展示・寄贈された様々なこけしを見学し、産地の違いによる形・絵付けの違いなどを眼で楽しみました。工人による実演コーナーではロクロにつけた一本の木材から、立待ちのうちに首と胴体が出来上がり、皆さんの感嘆の声があがっておりました。



憩いのプラザへそば打ち出前講座を開催

7月7日 出席者5名(事務局2名含み)で南方町の『憩いのプラザ(デイサービス・介護施設)へそば打ち出前講座を開催しました。小野寺圭一先生が皆さんの前でそば打ちの実演を行い、ゆでたてを30人分提供致しました。盛りは多めでしたが、残した方は無く美味しかったと好評でした。そば工房 羽生結弦の里のそばは好評で出前講座を行っております。



コミュニティ移動研修(長谷区)を開催

7月10日参加者22名(内事務局1名含み)によりコミュニティ移動研修を開催致しました。長谷区の移動研修は天候に恵まれ、研修地の旧有備館では、ガイドさんの案内のもと、東北地方では珍しい本格的な大名庭園といわれる、岩出山城本丸の断崖を借景とした、周囲500mあまりの池泉回遊式庭園をゆっくりみてまわりました。昼食会場の亀屋では今年も皆さんお手製のお漬物やデザートがたくさんふるまわれ、料理に彩を添えていました。ホテルを出た後、あ・ら伊達な道の駅では、少し時間を取りゆっくり買い物を楽しんで帰ってまいりました。



これからの主な事業・行事

8月

7月

- 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 ユニカール中田町大会
- 19日(火) 浅水六十寿会研修
ハンドヘル教室
- 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)
- 26日(火) 健康長寿部会 グラウンドゴルフ町大会
子どもクッキング
- 27日(水) 絵手紙教室 ターゲットパードゴルフ町大会

- 2日(火) 自然体験交流事業 シンドバット
- 3日(水) 男の料理教室
リフレッシュ教室

7日(日) 浅水ふれあい夏まつり

- 9日(火) 子どもクッキング
- 18日(木) 女性講座
- 21日(日) 奉仕作業(舟場)
- 23日(火) そば打ち教室
- 24日(水) 絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 30日(火) 文化財保存会 移動研修

