



健康長寿講座「認知症を学び地域で支えましょう」を開催

7月20日 受講者38名と事務局1名・講師 登米市中田・石越地域包括支援センターのみなさん5名、グループホームあさみず佐々木真弓さんの合計45名により開催致しました。認知症の正しい知識、症状、対応について学びました。はじめにチェックシートで自分の認知度をチェックしました。実際あった認知症の症状、相談等を交えながら、早期発見の気づきになる初期の症状にみられる出来事について、3つの寸劇で紹介いただきました。薬の飲み忘れが頻繁にみられたり、何回も同じ話を繰り返す等、家族・近所の方が異変に気付いた時は、早期に病院、家族、地域の区長、民生委員等に相談するなど、地域で温かく見守ってほしいというお話しでした。その後、加齢による物忘れと認知症の違いや認知症の症状の違い、予防についてお話しをいただきました。最後に認知症についての相談先等を紹介していただき、閉会となりました。



宮城の夕方の顔「OH!バンデス」の人気コーナーが書籍&DVDに!

登米市教育委員会より、DVDをいただきました。図書として管理し、貸出も行っております。

宮城の財産を後世に伝えたい…。

I.風景 自然	II.伝統工芸	III.祭 伝統行事	IV.史跡 建築物	V.食文化
北上川ヨシ原	埴焼	どんと祭	旧登米高等尋常小学校 校舎	気仙沼ワカヒシ
樹氷	白石和紙	火伏せの虎舞	瑞巖寺	仙台駄菓子
壱弐参 (いろは)横丁	雄勝石	仙台 青葉まつり	東北大学片平キャンパス	仙台牛たん
蔵の町	正藍冷染 (しょうあいひやぞめ)	藻塩焼 (もしおやき)神事	三居沢発電所	ササニシキ
一目千本桜 ひとめせんぼんざくら)	仙台筆筒	仙台七夕	旧有備館及び庭園	仙台味噌
広瀬川	埋もれ木細工	齋理幻夜	多賀城跡	仙台雑煮 焼きハゼ
鳴子峡	宮城伝統こけし		塩竈 (しおがま)神社	牡蠣
田尻棚田	松川だるま			
蕉栗(かぶくり)沼	仙台竿			



健康長寿講座「誰でもできる脳の活性化」を開催

7月20日 受講者38名と事務局1名・講師 介護老人保健施設なかだ施設長 丹正義先生・講師補助 及川圭さんの合計41名で開催しました。病気にならないためには一次予防が大事、そのためには、まずは脳の健康からということで、今回は頭(脳)にしぼって講話をいただきました。現在、日本の総人口の1/4が65歳以上、8人に1人が認知症予備群なのだそうです。脳の神経細胞で重要な役割を担う扁桃核(情動反応の処理と記憶において主要な役割を持つ)、海馬(新しい記憶の貯蔵・整理を受け持つ)側坐核(やる気、集中力を高める補助的役割)についてお話しをいただきました。脳を健康に保つには前頭葉と海馬が大事なのだそうです。有酸素運動は海馬の体積を増やす、海馬は加齢とともに減少するが有酸素運動で補える、快適な睡眠が認知症予防につながる、知的好奇心、新しいことへの挑戦、周りとの友好的なコミュニケーションが脳の栄養になる等のお話しをいただきました。



健康長寿講座「むせるって何だろう」を開催

7月20日 受講者38名と事務局1名で講師は介護老人保健施設

なかだ リハビリ課 千葉さんの合計40名で開催しました。むせる仕組みについて動画、模型を使って教えて頂きました。食べ物が器官に入ると、窒息・誤嚥肺炎を引き起こす原因となる。なぜ誤嚥するのか⇒加齢に伴い、食べる力が弱くなる。むせる力も弱くなり、なかなか出てこなくなる。予防するには⇒食べる力に見合った食事を工夫する(やわらかく等)、食べやすい食器・姿勢を意識する、口の力を保つ・口内を清潔に等教えていただきました。その後、飲み込む力を確認・維持するためのテスト、マッサージ、体操をみんなでおこないました。口腔器官の運動は会話することで鍛えられるため、会話、お茶のみ等を楽しみましょうということでした。



7月26日 受講者19名と支援1名(児童の祖母)と事務局1名で講師 河原早苗先生で子どもクッキング教室を開催いたしました。

子どもクッキング教室を開催

今回のメニューは、ホットケーキミックスを使って簡単に作れる『ドーナッツ』を作りました。河原先生に指導していただき、材料を混ぜる・こねる・伸ばして型を抜く・揚げる・砂糖をまぶす。の手順をかわるがわる行いました。型抜も工夫して、湯のみ茶わんとペットボトルのキャップを使う方法も教わりました。最後に、みんなで試食をしましたが、楽しく出来た・美味しかった、との感想を聞くことができました。また、混ぜるだけで二層に分かれる“不思議なゼリー!”の紹介をし、試食を行いました。



奉仕作業「長谷区」を開催

7月24日 奉仕作業(長谷区)は39名(事務局4名含み)が参加して、行われました。8月6日は長谷区の夏まつりですが、翌日の8月7日は浅水夏まつりなので連日となりますが是非大勢の方に来て頂き楽しんで頂きます様お願いしますと区長さんの挨拶がありました。その為にも本日の奉仕作業で夏まつりが楽しく出来る様にと皆さんが分担で作業区域を効率よく行って頂きました。これで夏まつりの環境が整いました。ありがとうございました。



その後事務局でサイクルセンター駐車場やふれあいセンター・テニスコート周辺に除草剤を散布しました。

7月26日 健康長寿部会は委員4名と事務局3名の参加で開催致しました。**健康長寿部会を開催**

6月9日 開催ミニディ支援懇談会と7/20開催第1回健康長寿講座の開催結果報告をおこないました。今回の部会の決定事項として①ミニディ支援懇談会については、今年度も1回開催することとし、11月～12月頃開催することにしました。②第2回健康長寿講座は11月24日(木)の開催で、老健なかだ 施設長 丹 正義 先生 他に講師を依頼する。③第3回健康長寿講座は翌年2月9日(水)の開催で登米市市民課健康づくり係に講師を依頼する。④若者への健康対応については登米市市民課健康づくり係に講師依頼をし、生活習慣病予防についてを、10月12日(水)夜に開催することに決定しました。⑤市からの健康づくりプログラム提供事業については、今後検討していくこととしました。⑥その他 サイクルセンターを登米市から浅水コミュニティへの貸付決定に伴う、経過報告と今後の活用について説明を行いました。高齢者の集い場として『コミュニティカフェ』として活用方向と独居・2人世帯への配食サービス実施にむけての説明を行いこれらも含めて健康長寿対応を進めて行く事を確認しました。

これからの主な事業・行事

7月

27日(水) 絵手紙教室 ターゲットパードゴルフ町大会

8月

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

8月

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

28日(日) 相続法律相談会

登米市ふるさと大会

30日(火) 文化財保存会 移動研修

