



脳血管障害を防ぐために

- 食生活に気をつけましょう
- 禁煙・禁酒を心がけましょう
- 定期的に健康診断をうけましょう

寝たきりにならないために

- 疲れを残さない生活をしましょう
- 肥満を防ぎ定期的な運動をしましょう
- 転ばないように気をつけましょう

健康長寿ポイント

地域包括支援センター資料を引用

生き生きとした生活をするために

- 読み書きをたくさんしましょう
- 趣味を持ち楽しみましょう
- 積極的に人と交流をしましょう

ノルディクウォーク教室を開催

7月23日 参加者7名によりノルディクウォーク教室を開催しました。サイクリングロードをウォーキングしました。ウォーキングには最適

の天候で、会話を楽しみながらも、しっかりウォーキングして気持ちのいい汗をかきました。
7月30日 参加者6名参加によりノルディクウォーク教室を開催しました。サイクリングロードをウォーキングしました。日中の暑い時間を避けるため、今月から9時開催としましたが、今日は早い時間から気温も上がり、暑い中でのウォーキングでした。暑さを避けるため、8月は休みとし、各自涼しい時間にとしました。

7月27日 絵手紙教室受講生 13名と事務局1名で絵手紙の移動教室を行いました。平成23年(2011)に世界文化遺産に登録された“毛越寺”にて《写経体験》、昼食の後は、“石と賢治のミュージアム”にて研修をして参りました。写経体験は、毛越寺本堂にて初めに塗香で身を清め、大変厳かな雰囲気の中で一字一字心静かに書き写し、約1時間の短い時間でしたが心を落ち着かせ集中して取り組むことができました。また、石と賢治のミュージアムでは施設内の見学の他、宮沢賢治が昭和6年に技師と就任し、その後、販路拡大に努める等かわりのあった旧東北砕石工場内の見学をして参りました。

絵手紙(移動)教室を開催



ふるさとスポーツ中田町大会で「巻区」大健闘！ 全て市大会へ！

	優勝	準優勝	3位	
ユニカール	蓬原区	巻区	金谷区	細谷区
グランドゴルフ	南加賀野区	加賀野1区	巻区	
ターゲットバードゴルフ	十文字区	巻区	金谷区	

浅水地区代表『巻区』が中田町大会で大健闘 3種目が登米市大会へ出場決定しました。登米市大会は8月28日 日曜日開催されますが、ご健闘をお祈りいたします。

8月2日 自然体験交流事業「シンドバットの冒険と友達づくり」(夏)が秋田県横手市増田町の児童7名

秋田県横手市との交流事業を開催

と浅水小学校児童 13名、協力者2名、海洋指導員他6名と増田町引率5名とセンター職員4名の合計37名で行いました。初めに、浅水ふれあいセンターにおいて浅水小児童を対象に“手づくりパン”の体験教室を行いました。それぞれ自分で形を作り焼き上げたパンに、野菜とウインナーをはさみ、ケチャップをかけて試食しました。

午後は、長沼に会場を移動し増田小の皆さんと合流したあと、カヌーやドラゴンボート(通称バナナボート)を体験する予定でしたが、急な雷雨のため予定を変更して、登米市市民プールでの交流となりました。その後は、ふれあいセンターに戻り、流しそうめん・バーベキュー等を通して交流し、また、ドッジボールや花火をすることで、より交流を深めることができました。横手市の子どもからはカヌーやドラゴンボートを楽しみにきたが、天候で出来なかったがドッジボールや花火が楽しかった、冬は待っていますとの、お別れの挨拶がありました。



男の料理教室を開催

8月3日 受講者8名と事務局1名で講師は菅原屋「佐々木利浩」先生により、男の料理教室を開催しました。本日のメニューは「ごはん・だいこんのみそ汁・カツオのたたきと刺身・鯖の竜田揚げ甘酢漬け・鶏のから揚げでした。今回は、受講生の希望により、カツオの裁き方を学びました。先生の指導でカツオは、半身を刺身と半身をたたきにしました。たたきのポイントは火で表面を炙り、鮮度と切ったあとがボサボサにならない為に5分程氷水に漬けてから切ることでした。鯖は、竜田揚げにしましたが、市販のすき焼きのタレとらっきょう酢を使用して手軽で簡単に作ることが出来ました。又鶏肉もから揚げにしましたが、竜田揚げのタレを利用して美味しく作ることが出来るとのことです。超豪華な刺身定食でした。

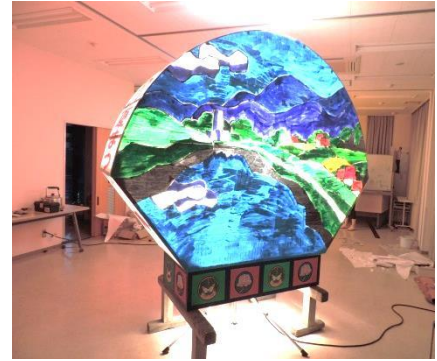


リフレッシュ教室を開催

8月3日 受講者13名と事務局1名で講師 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、初めは体をリラックスさせ、徐々にコリをほぐすヨガの動きを中心にストレッチを行いました。後半は、骨盤・膝・転倒予防等を意識しながら、筋力アップを図りました。

浅水ふれあい夏まつり「ねぶた」と「燈籠」を製作完了!

夏まつりを盛り上げて、浅水の特徴を出そうと、和泉さんと秋山さんが中心となり、7月28日から8月3日まで毎日4名～5名が参加して、ねぶた×2基、燈籠(絵手紙教室作品)×2基を作成しました。素晴らしい出来栄です! 8月7日の夏まつりに、ご披露致しますのでご期待下さい。



この他に毎年行っています、竹燈籠×200本も準備して盛り上げる予定です。今年はLEDを使い環境に良い照明を行います。ご期待下さい。

これからの主な事業・行事

- 8月**
- 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
 - 福祉懇談会

- 8月**
- 28日(日) 相続法律相談会 ふるスポ' 登米市大会
 - 30日(火) 文化財保存会 移動研修
- 9月**
- 6日(火)～8日(木) ソフトテニス大会
 - 7日(水) 男の料理教室
 - 9日(金) 女性講座
 - 13日(火) そば打ち教室
 - 14日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
 - 21日(水) 協働教育研修会
 - 25日(日) 奉仕作業(川面)

