

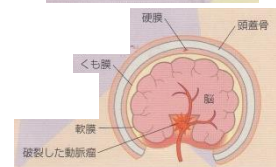


## 健康長寿ポイント

**脳出血** 脳の中の細かい血管が破れて出血してしまう病気です。高血圧が最大の原因ですが、加齢によって血管がもろくなることも原因の一つとされています。これを発病すると出血が脳細胞を圧迫して障害を引き起こします。●原因：高血圧など ●主な前触れ：前触れになるような発作はあまりありませんが、血圧が急激に上がったたり下がったりした後は要注意です。



**くも膜下出血** 血管の分岐部分に動脈瘤という血管の瘤ができ、この動脈瘤が高血圧などの影響を受けて突然破裂し、軟膜とくも膜の間出血が広がる病気です。激しい頭痛が起こるのが特徴です。40歳代から増え始め、女性に多いのも特徴です。



●原因：喫煙、多量飲酒、高血圧など ●主な前触れ：激しい頭痛

8月18日 受講者20名と事務局1名の参加で、講師の日本年金機構 古川年金事務所 お客様相談室 松本先生による『豆知識講座』で、“年金セミナー”をテーマに、開催いたしました。受給する年金には、老齢年金・遺族年金・障害年金があることや、昭和36年に国民年金がスタートし、昭和61年に制度改正が行われた等の国民年金の歴史についても教わりました。その他、それぞれの受給年金には要件があることや、働きながら年金を受け取る場合…①60歳から65歳になるまでは月額28万円(年金額+報酬額)を超えた場合、②65歳以降は月額47万円(年金額+報酬額)を超えて場合は、年金額が調整される制度があることを学ぶことができました。また、年金額の決定には、年金保険料の納付月数や受給開始年齢等一人ひとりのパターンが違ってくることから、講座終了後に個々の相談となりました。

## 女性講座を開催



## そば打ち教室を開催

8月23日受講者5名と事務局1名で講師の吉鷹公久先生により、そば打ち教室を開催しました。先生の挨拶では、手早さだけでなく、お客様に美味しい「そば」を食べて頂くという気持ちで打つことが大事との事でした。上沼から参加の受講者は今回で3回目ですが上手に打てる様になってました。



8月23日 受講者7名でハンドベル教室を開催致しました。今回は、これまで演奏してきた曲の練習を繰り返し行いました。一通り全曲演奏を行ったあとは、それぞれのパート毎に気になる箇所を重点的に練習しました。

## ハンドベル教室を開催

## 絵手紙教室を開催

8月24日 受講者7名と事務局1名で講師の秋山清人先生により絵手紙教室を開催しました。今回の題材は、旬の米茄子・トマト・坊ちゃんカボチャ・ししとう等のたくさんの野菜、その他、黄金うりやでんすけスイカ、黄セキレイ等の珍しい題材が作品となりました。



## リフレッシュ教室を開催

8月24日受講者10名と事務局1名で講師の狩野 恵先生により“リフレッシュ教室”を開催しました。今回は、暑い日が続く、冷たいものをたくさん食べ過ぎたり、冷房の効いた部屋等で夏バテ気味になって弱っている内臓を活性化させるポーズに重点を置き行いました。最後の方は、徐々にテンポを速め筋力アップを図りました。写真は寝転んでのポーズで『皆さん気持ちいい〜』

## 防除機を登米市より貸与される

8月26日 登米市より噴霧式防除機・タンク

- ・ハシゴ等一式を浅水コミュニティ運営協議会へ貸与されました。
- ①目的 アメリカシロヒトリ防除で登米市中田総合支所へ借用に行っておりますが、4台が揃ったことで各地区へ1台ずつ分配となりました。尚 地区で使用時期が重なった場合は他地区へ借りに行くことも可能となります。
- ②借用方法 各行政区区長さん経由でふれあいセンターへ申込みください。
- ③故障時の修理費は登米市中田総合支所市民課で対応します。



# 社会福祉懇談会を開催

8月24日 社会福祉協議会8名と浅水行政区長・ミニディボランティア・福祉活動推進員・地域づくり委員36名と事務局2名の全47名により平成28年度登米市社会福祉協議会浅水地区 社会福祉懇談会(共催)を開催致しました。

①ミニディ褒章授与式があり長谷行政区が表彰されました。  
②講話は講師 地域生活支援オレンジねっと代表荒川陽子氏「一人ひとりが輝く地域づくり」で講話を頂きました。DVDによる出会い・つながりを大切にした『オレンジねっと』の活動紹介があり仙台市で行っている地域生活支援高齢者の集いの場の紹介やあなたが動けば地域が変わる等の講話を頂きました。

その後のワークショップでは「一人ひとりが輝く」というテーマに基づき、自己紹介を参加者全員が行いました。自分の名前・名前の由来や宝くじ 100万当たったら何に使う? 等を記入し発表しました。特に100万円当たったら「半分は社協に寄付する」「集会所にエアコンをつける」「旅行する」「みんなで飲みに行く」等の回答に参加者からは大きな拍手や笑いが起こっておりました。その後、「助けられたり、助けたりゲーム」「YES/NOゲーム」をとおし、気にかけてあう関係をつくる、人の意見を受け入れる・認め合う仲間をつくる等のつながる力をつけることを学びました。今回の懇談会で町内54行政区の高齢化率順位が紹介されましたが浅水地域はワースト10に舟場、沼畑、浅部、新小路と4行政区が入るといいう危機的な状況が示されました。今回の懇談会で参加できなかった行政区もありますが、高齢化に向けて、地域のつながりやボランティアが大切なことを伝えておりました。社協が目指す、一人ひとりが輝く明るく元気な地域づくりをしましょう!



## 相続基本講座を開催

8月28日 受講者33名と事務局3名の合計36名により講師の笠原久昭司法書士様により相続基本講座を開催致しました。

I. 昔の相続は明治から昭和22年まで続いた家制度に由来し、戸主権の継承を伴う身分制度で家督に全て権限が与えられていた。「戸主とは ①家の統率者・支配者 ②一家に必ず1人の戸主 ③祖先の祭祀財産と家の財産を承継 ④家族の婚姻・縁組などに許可を与える権限 ⑤戸主の地位は家督相続によって承継」をしていた。第二次世界大戦後、家制度が廃止された。

II. 今の相続は、日本国憲法第24条の「基本的人権の尊重」により「子は均等に相続すること」が定められた。これにより、長男で「家を継いでいる・親の面倒を見ていた」から全て長男とはいかなくなった。相続人の種類と順位については資料の図を使い、様々なパターンでの相続人の順位、相続割合について詳しく教えていただきました。現在は父親が亡くなった場合、母親へ1/2、残りの1/2を子どもで均等相続が基本、今後 今の財産は妻と一緒に築いたことから妻は2/3で子どもは1/3にする検討がされている。

遺言書は相続時に最優先されるが、自筆証書と公正証書があり作成日の新しい方が優先されるとのこと。そして最後に、III. 『相続』が『争続』とならないために①相続人、間でお互いの立場を尊重し、事情を理解しながら十分話し合う事 ②日頃から、家庭内、兄弟姉妹間そして血族、親族間において円満な関係を築くことが大切とのお話を頂き終了となりました。個別相談会では多くの方が相談にのっていただきました。相談者からは「あらためて相談にはなかなか行きづらい、こういう機会を設けてもらってよかった。」というお言葉もいただきました。

参考 ①遺産相続は無くなってからしかできません。 ②遺産は負の遺産もあり(借金等)この負相続もある  
③相続人が認知症で判断能力が無い場合は司法書士に相談して頂くが、年増加傾向にある。

## これからの主な事業・行事

9月

- 2日(金) 一人暮らし対応部会
- 4日(日) 奉仕作業 舟場区
- 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  
環境整備部会
- 13日(火) そば打ち教室 ハンドベル教室



- 14日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 16日(金) コミュニティまつり実行委員会
- 21日(水) 協働教育研修会

10月

- 2日(日) 奉仕作業 川面区
- 4日(火) 文化部会
- 5日(水) 絵手紙教室  
リフレッシュ教室

以下次号

