



健康長寿ポイント

脳卒中の予防方法について、身近なところでの予防を心掛けましょう！ まずは生活習慣の改善から！ マホリックシンドロームに関連する。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などが要注意です。3回に分けてお知らせします。

- ①脱水に注意！ 水分をしっかりとりましょう。体内の水分量が低下すると、血液中の赤血球濃度が高まり粘度が上昇し、血栓ができやすくなります。
- ②ストレスをためない ストレスは自律神経に影響を及ぼし、血圧や血糖値を上げてしまいます。
- ③禁煙をしましょう たばこには血管を収縮させ、血液をドロドロにする作用があるので、禁煙しましょう。



奉仕作業(舟場区)の実施

9月4日 奉仕作業(舟場区)は28名(事務局3名含み)が参加して行われました。ベルカッターは5台で予定しておりましたが、15台持ってきてくれたことで、予定した以上に作業をして頂きました。その後舟場区の方々には曲袋の草刈へむかいました。ありがとうございました。

地域づくり 一人暮らし対応部会を開催

9月2日 参加12名(事務局3名含み)で『一人暮らし対応部会』を開催しました。

- ①配食サービスの取組みについては、募集した結果応募はありませんでしたが、集落支援員が、社協の配食を利用している方や独居世帯、二人暮らし世帯等を訪問し、17名の方々に意見を聞いた結果、8名(47%)がいずれ必要と答えており、確実に近い将来必要になることから、継続して周知活動等を行うことにしました。業者の「穂野か」様には伝えて、今後要望があった場合で了解を得ました。応募があり次第対応出来る仕組みを確立は致しました。(注文から配達や料金回収も含めて)
- ②『高齢者の集いの場づくり』として登米市からサイクルセンターを借用の締結が登米市と完了した事から、活用方法の検討をこれから進める事にしました。この場合に『日本生命財団』へ助成金の申請を行っているものの、備品の購入は制約があることから、地域の方に呼びかけ、『応接セット・食器棚・流し・ガステーブル・テーブル等』について、現在使う予定が無い物を寄付して頂くことにしました。
- ③物置倉庫の建設について、現在サイクルセンターに入っている舞台テント・テント・椅子・テーブル大型作業機械等を収納する倉庫の建設について説明をおこないました。尚 サイクルセンター改修工事・収納物移動や新倉庫建設工事の際には、委員にご協力いただくことを了承いただきました。
- ④サイクルセンターを『高齢者の集いの場づくり』に用途変更致しますが、名称を地域の方々へ募集する事にいたしました。チラシを発行して応募の案内と採用者には賞品を準備することにしました。



男の料理教室を開催

9月7日 参加9名(内事務局1名)で講師先生は菅原屋 千葉先生により開催しました。

本日のメニューは①海鮮あんかけ焼きそば②中華飯③たまご・にらスープを行いました。麺は市販の中華麺を使用しましたが、水洗いし、ざるで水切りして麺をフライパンで炒める手順でした。お店では生めんを茹でて(茹で具合はそのお店により違いがある)おこなうとのことです。参加の皆さんは、これが「男の料理」で、何時でも家でできると話しておりました。味もよかったです！

9月3日 暑さの為休止しておりました、ノルディックウォーク教室は1か月ぶりに再会しました。

ノルディックウォーク教室を開催

参加は、まだ暑い為4名と少ない参加でしたが、風もあり、気持ちの良いウォーキングとなりました。

ソフトテニス大会を3日間開催

9月6日～8日の3日間184名の

参加(選手/体育部関係/区長・事務局)で開催いたしました。今年で第33回となります、浅水地区ソフトテニス大会ですが最終日の8日は雨天の為卓球大会に切り替えて行いました。皆さん和気藹々と競技を行っておりました。成績は次の通りとなります。
優勝 小島 準優勝 川面 第3位 巻



9月6日 ソフトテニス大会



9月7日 ソフトテニス大会



9月8日 卓球大会

9月9日 受講者17名(事務局1名含み)で講師は千葉淳子 先生により女性講座を開催しました。今回は『ドラムサークル』を行いました。

女性講座を開催

ドラムサークルとは太鼓(ドラム)の輪(サークル)のことで、下から上まで筒状の形をした“ドゥンドゥン”、中ごろから上に広がった形をした“ジャンベ”という2つの楽器を主に使い演奏を試みました。その他に、小物と言われる《シェイカーやマラカス)も使い、楽譜等はありませんが、ファシリテーター(千葉先生)にリードしてもらい、言葉は使いませんが耳と目で一緒に叩いている人のことを確かめコミュニケーションをとりながら、お互いにリズムを合わせて楽しむことができました。最後は、ハンドベルの一種でとても柔らかく心地よい音色の“トーンチャイム”を紹介してもらい、大変、気持ちが癒されて終了となりました。



地域づくり 集う環境整備部会を開催

9月9日 参加8名(事務局4名含み)で『集う環境整備部会』を開催しました。

- ①本年度 上期の活動報告を行いました。55回497名の参加で事業が行われていることを伝えました。
- ②『高齢者の集いの場』として登米市からサイクルセンターを借用の締結が登米市と完了した事から、現在のサイクルセンターの用具を収納する倉庫を建設計画の説明を行いました。安全に考慮した提案があり、これから建設に向けて、他の部会からも協力を頂きながら進めることにしました。
- ③建設に向けて『日本生命財団へ助成金の申請を行っていましたが今週 応募数が多く助成が無いことを通知されました』これからも、助成金を探して資金の手当てを行います。必要用具を地域の方々に無償提供を呼び掛ける事にしました。『応接セット、食器棚、食卓テーブル・流し台等』 尚 次回は活用方法と名称決定の検討を行う事にしました。

これからの主な事業・行事

10月

9月



10月

- 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
- 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



- 9日(日) 中田中PTAそば打ち コミュニティ移動研修(川面区)
- 12日(水) 男の料理教室 働き盛り世代健康講座
- 13日(木) 女性講座
- 15日(土) シニアグランドゴルフ大会
- 16日(日) 親子ふれあい教室
- 18日(火) そば打ち教室 健康長寿・一人暮らし・集う環境部会
- 19日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 22日(土) 都市農村交流ツアー そば打ち体験
- 30日(日) 第45回 コミュニティまつり

