



健康長寿ポイント 脳卒中の予防方法について、3回シリーズの2回目です。

- ①塩分を控える 食塩のとり過ぎは血圧をあげてしまいます。漬物やつくだ煮、干物は控えて、汁物は1日回までにしましょう。食卓の塩やしょうゆはできるだけ使わないように心掛けましょう。
- ②アルコールは控える アルコールのとり過ぎは血圧や中性脂肪を上昇させます。またアルコールには食欲増進作用がありますので、飲酒時の食事のとり過ぎにも注意しましょう。
- ③バランスの良い食事をとりましょう 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心掛けましょう。魚や大豆製品も積極的にとるようにしましょう。



あれあいセンターだより、第16号より文字の大きさを「11ポイント」から「12ポイント」へ変更しました。

大友克洋さんの図を掲示

宮城県登米市出身『AKIRA(アキラ)』などの作品で海外でも名高い漫画家・大友克洋氏が、原画・制作監修を行った仙台空港壁画の完成を記念して、その原画を特殊美術印刷にして、作家直筆サイン、エディションナンバーを入れ登米市へ250点の貴重な限定オリジナル記念品を頂き、各教育施設へ頂きましたが、浅水ふれあいセンターでは玄関の時計の下に掲示しました。絵は『風神雷神を引き連れた少年が波濤を超えて、未来に向かって行くという図の中に、困難に対しても勇気をもって立ち向かってほしい、という想いを込められております。』



来館時にご覧ください。



そば打ち教室を開催

9月13日 受講者3名(事務局1名含み)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。都合で参加率が悪かったこともあり、一人ひとり丁寧にご指導頂きました。



ハンドベル教室を開催

9月14日 受講者7名と秋山清人さんと事務局1名の9名の参加でハンドベル教室を開催しました。今回は、これまで演奏してきた曲の中からコミュニティまつりに向けての選曲と、さらに新曲も加えて練習をしました。その後、練習日の日程調整をして終了となりました。

ルディクウォーク教室を開催

9月17日参加者8名でルディクウォーク教室を開催しました。1週間あいだをおいてのウォーキングは歩行者専用道路をとおり、沼畑～サイクリングロード～老健さん～浅水小学校さんに抜けるコースでウォーキングしました。田んぼの稲は刈取りを待つばかりとなり、コース周辺の畑の見事に育った野菜に参加者からは感嘆の声があがっていました。

絵手紙教室を開催

9月14日 受講者8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、鬼灯(ほおずき)やヒマワリ・ハートカズラ、その他、コスモス・サルスベリ・にらの花・リンゴ等と福鶴(折り紙で折った鶴)が作品となりました。 皆さん描き方・色づかい、どれも素晴らしい!



リフレッシュ教室を開催

9月15日 受講者9名(1名事務局含み)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。今回は時期的に夏バテ気味の体調を考慮し、ヨガのポーズと呼吸で身体をやわらかくほぐしリラックスさせる『ストレッチヨガ』を行いました。ゆったりとしたテンポの曲に合わせて行いましたが、思わず眠気に襲われてしまうぐらいリラックスできました。その他にも、疲れにくくなる、血行を良くする、免疫力が付き病気になるにくい等の効果があるとのことでした。

ルディクウォーク教室を開催

9月24日 8名の参加で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錦桜橋まで約5キロのコースをウォーキングしました。いつもよりは長いウォーキングでしたが、会話を楽しみながらのウォーキングはあっという間でした。次回からは暑い時期も過ぎたので開催時間を10時に戻して行うことにいたしました。又 サイクリングロードは草伸びて来たので地域づくり『集う環境整備部会』で草刈作業を行う事にしました。

登米市の指導もあり、浅水ふれあいセンターの入口に『意見箱』を設置しました。地域の皆さんの「意見・要望・提案」などをお伝えください。地域の皆さんの意見をもとに、より良い『ふれあいセンター』を目指して参りますので、皆様宜しくお願致します。頂きました意見は、役員と相談し対応することとし、ふれあいセンター内へ意見と改善策等は掲示を致します。

意見箱は靴箱の上『○』の所に記入用紙も設置しております。

より良い地域・ふれあいセンターを目指します、皆様のご意見・ご提案をお待ちしております。



意見箱を設置

ご意見用紙

平成 年 月 日

浅水コミュニティ運営協議会あて
TEL 0220-34-2008
FAX 0220-34-2008

地域の皆さんの意見・要望・提案などをお伝えください。

ご意見欄

お差し支えなければ、お名前・ご住所・お電話番号をご記入下さい。
お名前

ご住所

お電話番号

これからの主な事業・行事

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

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

働く盛りの健康講座

13日(木) 女性講座

15日(土) シニアグランドゴルフ

16日(日) 親子ふれあい教室

18日(火) そば打ち教室 地域づくり部会会議
(健康長寿・一人暮らし・集う環境)

19日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室

20日~21日 全国公民館大会 職員不在

22日(土) 都市農村交流 そば打ち体験

30日(日) 第45回 コミュニティまつり

