



## 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3回目です。

その他の危険因子として次の2点があります。

①家族歴は、特にくも膜下出血で関係します。

『家族や親戚に脳卒中を起こした人がいるか把握しておきましょう』。

②不整脈(心房細胞) お年寄りで高血圧の人は、この不整脈を起こしやすく、心房の中に血栓ができやすくなります。

10月1日 ルディクウォーク教室は今回7名の参加で行い、秋晴れでウォーキングには絶好の天候でした。段々と秋の気配が深まる中、時々吹いてくる風が、汗をかいた肌に心地良いウォーキングとなりました。

## ルディクウォーク教室を開催

## 奉仕作業「川面区」を開催

10月2日奉仕作業(川面区)は53名(事務局4名含み)の参加で行われました。10月15日はシニアグランドゴルフ大会に向けてもあり農村公園とテニスコート周辺の除草作業を丁寧に行って頂きました。川面区は参加人数も多いことと手際も良かった事で10月30日のコミュニティまつりに向けての環境も整いました。今年最後となりました奉仕作業 ありがとうございます。



## 絵手紙教室を開催

10月5日 受講者6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。今回は、コスモスやイチジク等の季節を感じさせるものと、コレチカムの花やキツツキ・ブルーベリー、その他、花言葉に「騎士道」「栄光」等があるトリカブトが作品となりました。



## リフレッシュ教室を開催

10月5日 受講者8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、だいぶ気温も下ってきて疲れが出やすい時期ということで、『ストレッチヨガ』を行いました。呼吸法を意識して、身体を柔軟にし血行を良くすることにより、女性に多い股関節痛や関節痛(特にひざ)を予防する効果のある動きに重点を置き行いました。



## サイクリングロードを除草作業

10月6日 集う環境部会では2名の参加でサイクリングロード(迫生コン～お鶴明神)往復4Kmの除草作業を行いました。除草作業は今年2回目ですが登米市では予算が無いとのことですが、健康づくりでルディクウォークや散歩を楽しんでいる方が多く見かけますが、集う環境部会が対応してくれました。地域づくり部会の活躍です。





# ハロウィンがふれあいセンターに!

10月5日 巻区の佐々木恭さん等から頂きましたカボチャに職員が、『ハロウィン』の飾り付けを行いました。今や世界的なイベントとなりました、ハロウィンですがハロウィンとは、イギリスとアイルランドから発祥し、アメリカ合衆国などに伝わった祭りです。 素晴らしい出来栄えで～。



## 中田中2年2組 そば打ち体験学習を開催



10月9日 受講者は中田中2年2組の親子31名と教師1名で講師の吉鷹公久先生と職員・そば打ち教室メンバー6名の指導により『そば打ち体験教室』を行いました。生徒は7グループに分かれてそば打ち教室メンバーがそれぞれグループについて指導を致しました。吉鷹先生が20名分と生徒35名分を打ち、打ったグループ毎に自分たちが打ったそばと先生のそばを食べくらべながら、打ち立てのそばは美味しいと食べておりました。子ども達は1.5人分を食べることが出来ました。2年2組の皆さんは上手に出来ました。終了の代表挨拶で御礼を頂きました。

先生のそばを食べくらべながら、打ち立てのそばは美味しいと食べておりました。子ども達は1.5人分を食べることが出来ました。2年2組の皆さんは上手に出来ました。終了の代表挨拶で御礼を頂きました。

## コミュニティ移動研修(川面区)を開催

10月9日 参加者15名と事務局1名の参加でコミュニティ移動研修を開催しました。雨模様の天気の中の出発となりましたが、天気も回復し研修地の女川駅前商業エリアでは、まだ午前10時前にもかかわらず、多くの観光客が来ていました。今年12月オープン予定の物産センターをはじめ、参加者の皆さんは立ち並ぶ商店を見てまわり、震災当時からここまでの復興のお話を伺ったり、あぶりたての魚をほお張ったりしておられました。また、手っ取り早い支援としておみやげもたくさん購入されており、懇親会場の女川温泉華夕美ではおいしい料理を食べ、カラオケで盛り上がり、ゆっくりお湯につかり、日常の仕事の疲れを癒して帰ってまいりました。



## 男の料理教室を開催

10月12日受講者8名と事務局1名の参加で講師は舟場区の河原早苗先生により男の料理教室を開催しました。本日メニューは①ごはん②豆腐となめこのみそ汁③豆腐となすの田楽④小松菜とりんごのスムージー⑤酢豚を作りました。酢豚で下味を付けた肉を油で揚げ、身近にある野菜を素揚げし、合わせ調味料を準備しておくことで、簡単に作ることが出来ました。また、豆腐と茄子の田楽は、レンジで加熱調理することにより少ない油で簡単に作ることが出来ました。



## これからの主な事業・行事

10月

- 12日(水) 働き盛りの健康講座
- 13日(木) 女性講座
- 15日(土) シニアグラウンドゴルフ
- 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

- 2日(水) そば打ち教室・男の料理教室移動研修  
リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 5日(土) コミュニティ移動研修(新小路区)
- 6日(日) コミュニティ移動研修(新田区)
- 8日(火) 総合防災訓練

以下次号

11月

