



## 健康長寿ポイント

登米市中田総合支所の健康づくり係のデータを使い今回よりシリーズお知らせします。

栄養バランスを考えてみよう

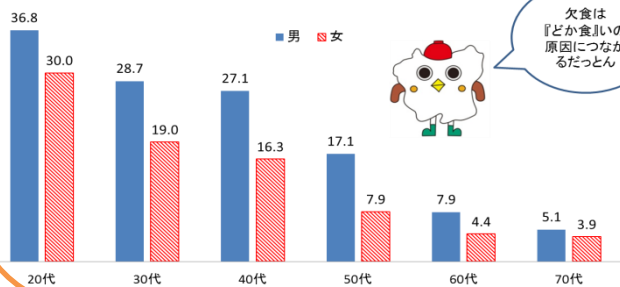
- ①日本型の食事を意識してみよう
- ②炭水化物の重ね食いを避けよう
- ③朝食は、必ず食べよう（どか喰いにつながる）
- ④野菜を先に食べてからごはんを食べると血糖値が増加しない。

## 食べ方を工夫しよう

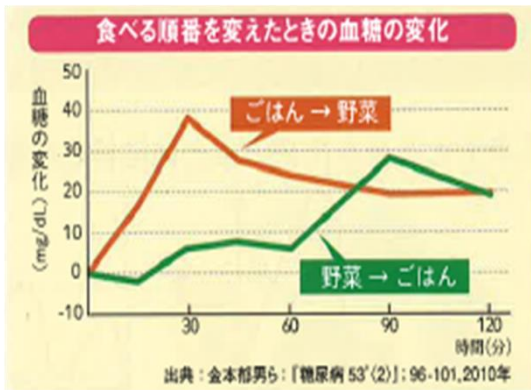
- ①野菜、海藻類、きのこ類から先に食べよう（毎食野菜を）
- ②夕食は腹8分目に（銘々皿で）。寝る前の間食も要注意！
- ③食品の栄養成分表を参考にしよう
- ④食べ過ぎたら、2～3日で調整しよう。無理なら1週間で収支を合わせよう

### 週に3回以上朝食を抜く割合

H27 朝食の欠食割合(登米市)



欠食は『どか喰い』の原因につながるだっとな



## そば打ち教室を開催

10月18日 受講者6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。

この秋収穫された新そば粉を入手できたことから、今回は新そばで行いました。そばは、打ちやすく・とても香りがよく、早速自宅で美味しく頂きますとのことでした。



10月18日 参加者全18名(集う・環境整備部会委員3名/健康長寿部会委員4名/一人暮らし対応部会7名と事務局4名で開催しました。

## 地域づくり3部会合同委員会を開催

①集いの場の愛称の検討について、委員にポストイットを使い、考えて来ていただいたもの、思いついたもの等を出してもらいました。委員より出た愛称案として「陽だまり」「よっこより」「トーク場」「あけぼの広場」「ふれあい村」「集いの場 ゆづる里」「みどりの里あさみず」「リバーサイドあさみず」等出ましたが、施設内そば工房は「手打ちそば ゆづるの里」、施設は「ふれあい広場『あけぼの』」で委員の意見がまとまりました。但し、地域の人の案も取り入れた方が良いのではという意見から、コミュニティ祭りの際に公募するものとし、その上でもう一度検討決定することとしました。

②活用方法の検討について 施設内はまだ設備・用具等揃っていないので形が見えて来るまで検討する事としました。③物置倉庫設置に伴う作業工程と作業協力をお願いについて当初は10月14日に骨組みを業者に立ててもらおう予定であったが、パイプ支柱を埋め込む地盤が石等で硬く、組み立てられないことから伊藤政則さんに仕事の合間にコンボを使い、掘削・整地～砂整地までのところをお願いすることとしました。その後、ハウスの組立を業者にお願いすることになるので、業者による段取りが決定したところで委員に呼びかけ、生コン流し等の作業について協力を呼び掛けることとしました。

④その他 地域おこし協力隊を浅水として受け入れ申請を行う旨の報告をセンター長より行いました。

## ハンドベル教室を開催

10月24日 受講者9名と秋山清人さんの参加で講師の千葉淳子先生により、ハンドベル教室を開催しました。

コミュニティまつりの参加に向けての練習で、今回は入場から退場までの流れ等、一通りの時間を計りながら練習しました。その他、立ち位置等も確認し、今回、新しく演奏する曲を重点的に練習しました。

**絵手紙教室を開催** 10月19日受講者8名と講師の秋山清人先生により絵手紙教室を開催しました。今回も、リンゴやサツマイモ等の秋らしい題材が作品となりました。コミュニティまつり前の最後の教室なので、展示作品を選択し展示の準備を行いました。右の絵はコミュニティまつりで展示の一部です。ご期待ください。



**リフレッシュ教室を開催** 10月19日受講者14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、リラクゼーションヨガを行いました。普段使っていない筋肉を、呼吸法を意識しながら時間をかけてゆっくりほぐすことで、自律神経の状態を良くする等の効果があるそうです。みなさん、日頃のストレスから解消され、心身ともにリラックスすることができたようです。



## 中田町都市農村交流促進協議会そば打ち体験教室を開催

10月22日 受講者21名で講師の吉鷹公久先生とスタッフ6名により、中田町都市農村交流促進協議会(東京中田会)そば打ち体験教室を開催しました。皆さん中田町出身で東京で暮らしていますが、りんご狩り等を行なってきましたが、浅水のそば打ちを紹介のあと7グループに分かれて、先生の手順に従い、スタッフの協力の下でそば打ちを行いました。皆さんスムーズに作業を進めることができ、出来ました。先生のそばと自分で打ったそばを食べ比べながら、たいへん美味しいと食べておりました。感想はそば打ちがとても楽しかった、美味しかったとの事でした。



手打ちそばを完成することが

10月22日 参加者9名でルディクウォーク教室を開催しました。久しぶりに参加された方もありますが、スタート時点ではちょっと寒いくらいでしたが約7000歩前後、4, 7キロのウォーキングですっかり体は暖まりました。

## ルディクウォーク教室を開催

## ふれあいセンター花壇植え替えを実施

10月27日 参加者4名でふれあいセンター花壇の花を植え替えをしました。秋～春の花(パンジー・ビオラ・シクラメンの3種類)です。花は地元の北流園芸さんより格安で提供して頂きました。花はコミュニティまつりで来館した時に皆さんご覧ください。



## これからの主な事業・行事

10月 30日(日) 第45回 コミュニティまつり

11月

- 1日(火) 絵手紙教室
- 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
- 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 自主防災無線訓練

11月



- 11日(金) 宮城県公民館研究集会
- 12日(土) 中間監査会
- 13日(日) コミュニティ専門部移動研修
- 15日(火) 人口減少部会
- 16日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 24日(木) 健康長寿講座
- 1日(木) 浅水小学校6年学年PTA そば打ち体験  
障子貼り教室

12月

以下次号

