



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。

アルコールはほどほどに！

- ①適量を楽しみ、休肝日を設けよう！
週に2日は、連続した休肝日があるといいですね！



間食、清涼飲料水は200kcalを目安に！
 夜より、活動している昼間に！
 飲み物のカロリーにも気をつけて！



菓子・飲料のエネルギー量一覧



- ②おつまみにひと工夫を

大豆、魚、野菜中心のメニューを。
 飲んだ後のシメのラーメン等も控える。

食べ過ぎたかなと思った日こそ体重計にのりましょう。

全国公民館大会で浅水ふれあいセンター・センター長が発表

10月20日～21日の2日間 福島市を会場に『第38回全国公民館研究集会・平成28年度東北地区社会教育研究大会・第61回東北地区公民館大会福島大会』が開催されました。①.開催主旨「全国・東北各地から広く社会教育関係者が集い、日頃の社会教育活動の情報や研究成果を学びあうことにより、今日的課題に即応した社会教育のあり方を探るとともに、社会教育推進の重要な拠点である公民館活動の充実を図り、社会教育の一層の振興・発展をめざす。」②.研究主題「地域が人を育み、人が地域をつくる～自立・協働・創造に向けた生涯学習社会の実現～」を5つの分科会にて、それぞれのテーマで発表が行われましたが、浅水ふれあいセンターは第4分科会で『テーマ公民館を取り巻く波、指定管理とコミセン(コミュニティセンター)化』は講師/政策研究大学院大学特任講師 竹林昌秀所長 土方和行の進行で3つの事例発表がありました。その1つで”浅水ふれあいセンターは『これからの公民館事業と地域づくり活動について』の発表”を行いました。発表の内容はⅠ.指定管理を受けて10年間の活動ポイントとして、地域の協力と事業に工夫と改善をして指定管理移行時と比較して事業数・参加人数共に倍以上の実績等の活動内容を説明しました。Ⅱ.地域づくり活動は登米市内で地域づくり計画の開始より5年早く「協働のまちづくり事業」に取り組み、その後地域づくり計画の作成から活動の推進と事業ポイントを発表しました。Ⅲ.まとめとして『・「社会教育」も「地域づくり」も地域を良くする為の活動(事業)である。・「活動を意識した組織づくり」と(地域の協力)が大事である。・「地域の困っていること」に向き合う。・「時代の変化」に対応した活動を行う。(一般的に、団塊の世代までは親の面倒を見るのがあたりまえとなっていたが、「団塊の世代以降の人」は親の面倒を見ない人が多くなっている様な傾向にある。)よって、時代の変化『超高齢化』に対応した課題解決策として『地域の支え合い』活動を重要とし今後事業を進めて行く必要があることを発表しました。浅水の活動内容は講師先生や参加者の方々から好評価でした。

早速、発表資料が欲しいとの依頼が数件あり、浅水地域の活動が参加の皆様に評価を得ました。

ルディクウォーク教室の開催について

10月29日 ルディクウォーキング教室は5名の参加で開催しました。いつものサイクリングコースをウォーキングしました。風が冷たかったようですが、女性5名、和気あいあいでしたっけウォーキングしてきました。



絵手紙教室を開催
 11月1日 受講者6名と事務局1名の参加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、芋の子・大根・赤い大根等季節の野菜が作品となりました。また、コミュニティまつりで展示した作品の返却を行いました。

男の料理教室とそば打ち教室合同研修会を開催

11月2日 参加18名 (務局2名含)で男の料理

教室とそば打ち教室合同移動研修を開催しました。研修先は、気仙沼市大島方面で大島国民休暇村のドライバーの伊東さんより5年前の震災について震災前・震災当日・現在の様子について写真を交えて詳しい説明を頂きました。震災で気仙沼湾全体の火事で大島は山火事で、大惨事となりましたが、島の住民が一致団結により延焼を食い止めることが出来たそうです。震災から5年が過ぎ少しずつ街全体が復興に向けて進んでいる様子を目の当たりにしてきました。又 大島と唐桑半島を結ぶ工事も進んでおりました。昼食は、大島国民休暇村で親睦を深め帰りは、参加者全員で復興応援として気仙沼商店街で買い物して帰ってきました。



11月2日 受講者12名 (事務局1名含み)で講師

リフレッシュ教室を開催

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、初め呼吸方と、特にヒザのまわりの筋肉の動きを意識しながら、ヨガの動きを行いました。後半は、久しぶりに早い



テンポの曲に合わせて、筋力アップを図りました。

コミュニティ移動研修(新田区)を開催

11月6日 参加者24名と事務局1名でコミュニティ移動研修を開催しました。今回の研修先は、世界文化遺産登録5周年を迎える平泉・中尊寺を視察致しました。秘佛「一字金輪佛頂尊」と天台寺の「桂泉観音」同時御開帳は、本日が最終日で非常に混んでおりました。一字金輪佛頂尊は、藤原秀衡公の念持仏と伝えられております。桂泉観音はカツラ材に「鉦彫り」を施した美しい仏様でした。このような機会に巡り合うことが出来大変良かったと話しておりました。引続きホテル武蔵坊で昼食を頂きました。参加者全員が各々の持ち歌を披露し、会場内が盛り上げました。帰りのバス内でも参加者は、一言ずつ近況報告や歌を唄い到着するまでとても楽しい雰囲気の中、視察研修を終了いたしました。



11月5日 行事が重なり5名の参加となりましたが、初参加の方も含め、サイクリングロードを錦桜橋まで5キロのコースをウォーキングしました。ノルディック教室をはじめた当初と比べると歩くスピードもあがり、5キロのコースも難なく歩けるようになっていきます。

ノルディックウォーク教室を開催

- 17日(木) 女性講座
- 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
- 7日(水) 男の料理教室 障子貼り教室 リフレッシュ教室
- 11日(日) コミュニティ移動研修(巻区) 絵手紙教室
- 13日(火) そば打ち教室
- 15日(木) 女性講座
- 21日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 27日(火) 子どもクッキング教室

これからの主な事業・行事

11月

12月

11月



- 5日(土) コミュニティ移動研修(新小路区)
- 8日(火) 総合防災訓練 自主防災無線訓練
- 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