



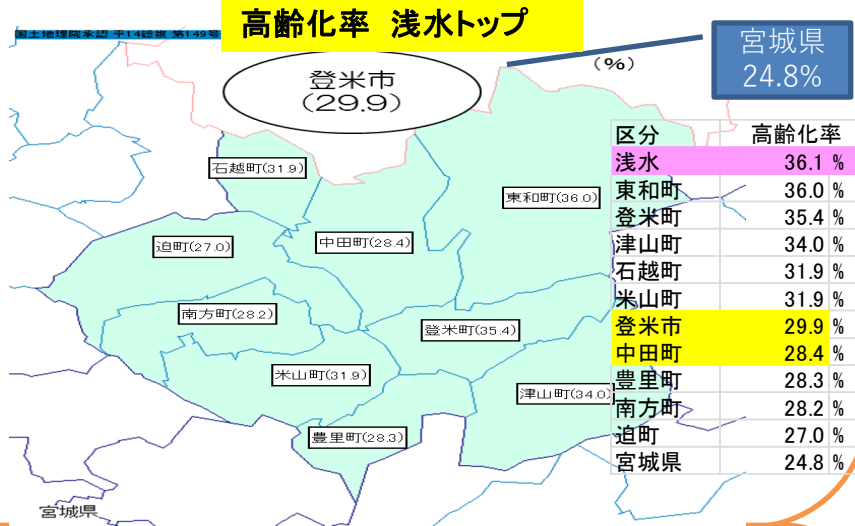
## 健康長寿ポイント

登米市中田総合支所の健康づくり係のデータを使いシリーズでお知らせします。

現況を知り明日を考えるー登米市高齢者の健康生活の実態からー

平成27年度登米市高齢者実態調査報告書 - 安全に安心して暮らせる「やすらぎ」のあるまちづくりをめざして

- ・高齢者の実態を把握を過去2回実施(平成18年・22年)平成27年は3回目
- ・75歳以上の後期高齢者人口が既に65歳以上人口の半数以上
- ・高齢化の進展による介護負担の増大、医療費の増加などの保健・医療・福祉的課題への効果的で迅速な対処が迫られている、そこで、過去2回を含め、計3回の高齢者実態調査結果を概観し、登米市高齢者の課題を浮き彫りにすることを目的している。



11月5日 参加者20名と事務局1名によりコミュニティ移動研修を開催しました。

## コミュニティ移動研修(新小路区)を開催

研修は胆沢ダムと徳水園円筒分水工を見学しました。紅葉もまだ見ごろでしたが、10日ほど前に初冠雪があったばかりの焼石連峰の雪と紅葉が胆沢ダム頂堤から一望でき、その絶景に皆さん感動しておられました。昼食会場の衣川荘では食べきれないほどの料理とカラオケで盛り上がりました。帰りは中尊寺のおみやげ売りに寄って帰ってきましたが、バスの中は参加者のジョークなどで笑いが絶えず、終始和やかな楽しい移動研修となりました。



## 総合防災訓練を開催

11月8日 各行政区からの参加者32名と事務局4名登米市消防署東出張所 5名の全41名により、総合防災訓練をおこないました。内容①防災無線器による各行政区区長とふれセンとの通信訓練を行いました。舟場区と浅部区は中継対応が必要で今後の課題としました。②消防署への通報訓練 ③館内放送と避難誘導訓練 ④初期消火訓練 (右写真)④救護・搬送・応急処置の訓練

⑤救護搬送方法、AEDの取り扱い ⑥ゲリラ豪雨対策についてを消防署の指導で行いました。今回の訓練でのポイントをお知らせします。  
 イ.粉末消火器は火を覆うだけなので、鎮火していない場合があり、必ず水をかけて鎮火を確認すること。底が錆びている消火器はレバーを握ると底が抜け、消火器が飛び出し大けがにつながる可能性があるため交換すること。  
 ロ.119番電話で救急者を讀んだ場合『保険証とおくすり手帳』は必ず必要です。  
 ハ.冬場になると『もち』をのどに詰まらせる人が多くなります。食べない方が無難ですが、食べる場合は細かく切って食べる事、詰まったら頭を下にして背中をおもいっきりはたくこと。掃除機は危険で使わないこと。  
 ニ.ゲリラ豪雨で避難するときの注意として、気象情報に注意する、近くに避難する場合、車で避難しない。

# コミュニティ委員・専門部移動研修を開催

11月13日 コミュニティ委員・専門部移動研修を開催しました。参加者 33名(事務局含み)で岩手県一関市「骨寺村荘園遺跡」を研修しました。学芸員さんの説明ガイド付で施設内を案内して頂きました。骨寺村荘園遺跡は、平泉中尊寺の荘園で、貴重な中世荘園絵図が残されており、景観が今なお残る貴重な遺跡で、日本を代表する農村の原風景も残っている場所としても有名です。また、館内には、映像や展示により分かりやすく解説されておりました。昼食は、『サンホテル衣川荘』にて、委員・専門部の参加者による歌・踊りなどで懇親を深めて頂きました。



## 絵手紙教室を開催

11月16日 受講者6名(事務局含み)で講師 秋山清人先生による絵手紙教室を開催しました。今回は、きれいに色づいた落ち葉や柿、菊の花等の題材の他、お正月を思わせる門松や来年の干支の“とり”が作品となりました。



## リフレッシュ教室を開催

11月16日 受講者10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、初めから曲に合わせて股関節や足のストレッチを重点的に行った後、早いテンポの曲に合わせて、呼吸方を意識しながら筋力アップを図り、最後は、ゆったりとした動きで使った筋肉をほぐし終了となりました。



## ルディクウォーク教室を開催

11月12日 参加者8名により、ルディクウォーク教室を開催しました。暖かい日差しの中、参加者の話題は、今朝あった震度4の地震の事や畑の野菜の収穫など様々な会話を楽しみながらもしつかり約1時間のウォーキングを行いました。



## 女性講座を開催

11月17日 受講者25名(事務局含み)で講師は株式会社玄米酵素 仙台営業所 赤川誠先生により、料理教室を行いました。初めに、食事の大切さや「食」に関する興味深いお話をいただきました。多くの人は、油・砂糖・動物性食品・添加物・塩分を摂りすぎている傾向にあるので、それを減らし、不足がちなビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素(新鮮な生野菜や味噌・納豆等の発酵食品)を摂ることによって腸内環境を整え、病原体と戦う「免疫細胞」を活性化することで免疫力を高め、更には病気の予防にもつながることを教えていただきました。次に調理するメニューの説明をいただき実習に取り掛かりました。今回は、食材にこだわり出来る限り無添加のものを揃え行いました。出来上がった後は、早速、試食となりましたが、油・砂糖・動物性食品等は使わず、生野菜や豆類を豊富に使ったことで満腹感はありましたが、カロリー控えめでおいしくいただきました。

## これから主な事業・行事

11月

15日(火) 人口減少部会  
24日(木) 健康長寿講座

12月

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 絵手紙教室  
11日(日) コミュニティ移動研修(巻区)

12月

13日(火) そば打ち教室  
14日(水) 料理教室  
15日(木) 女性講座  
20日(火) 吉田公民館 そば打ち教室  
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

1月

11日(水) 浅水六十寿会 新春のついで  
17日(火) そば打ち教室 以下次号

