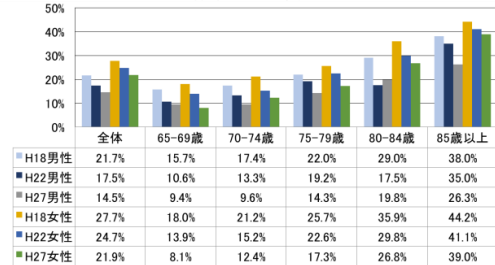




健康長寿ポイント

平成27年3月31日現在で登米市在住の65歳以上高齢者の中から無作為に1/5抽出で得られた4,964人の調査結果をお知らせします。登米市の調査結果・登米市全体の転倒発生率は32.2%で若干ながら低下する傾向ですが「転ばない身体づくり」と「転ばない住環境づくり」の両面から進める必要があります。・登米市の閉じこもり高齢者(外出頻度が週1回未満)の割合は、男性14.5%・女性21.9%であり、男女とも低くなる傾向ですが自宅周辺等への外出も含めて、その頻度が増えています、意識して外出を！・社会参加の機会については、過去2回の実態調査から、特に80歳を超えてからその機会が少なくなる者が増加する傾向ありますが地域住民のネットワークの構築をはかり、お互いが自主的に誘い合って、様々な行事に積極的に参加する機運が高まるよう、住民主体で地域の様々な活動により多くの高齢者を誘い出す環境づくりをしていきましょう！

閉じこもり傾向にある人の割合
(年齢階級別・年度別・性別)



12月7日 参加者10名(事務局含み)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、ビタミンやミネラル等がいっぱいの“キウイ”や、これからの寒い時期の鍋に欠かせない“下仁田ネギ”、その他、さざんか・パンジー・シクラメンやハボタン、『キィーキィー』と甲高い声で鳴く“百舌鳥”等が作品となりました。

絵手紙教室を開催



リフレッシュ教室を開催

12月7日参加者11名(事務局含み)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、初めから曲に合わせて二の腕・肩こり・猫背防止にもつながる肩周りを中心にした動きに重点的を置き行い、続いて、早いテンポの曲に合わせて、転倒予防にもつながる足首のストレッチを入れながら筋力アップを図りました。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。



障子貼り教室を開催

12月7日 参加者7名(事務局含み)で講師の千葉義雄先生により障子貼り教室を開催しました。①古い障子紙は、水拭きし5分置いてからゆっくり剥がし、棧のほこり、古い糊を取り除く作業を行っておく ②刷毛から朔がたれない様軽く(トントンとたたくようにぬる) ③糊付けが終わったら、棧の上に障子紙をゆっくり転がし伸ばし終わったら棧の上から軽く手で押さえて、余った障子紙は定規をあてて切り落とす等のポイントを指導を受けながら参加者全員が1枚ずつ障子貼りを行いました。



コミュニティ移動研修(巻区)を開催

12月11日参加者21名(事務局1名含み) コミュニティ移動研修は巻区振興会の役員・委員・班長等執行部の方々が参加して鳴子「岩下こけし資料館」を見学しました。こけし製作実演ではひな祭り用の雪洞(ぼんぼり)作りの見学やこけし造りの工程や地域ごとのこけしの地域特徴等を研修しました。その後、鳴子観光ホテルでは地域活動や来年度に向けての意見交換や出発時間まで、カラオケ等で懇親を深める事が出来ました。



そば打ち教室を開催

12月13日 参加者6名(事務局1名含み)で講師の吉鷹公久先生よりそば打ち教室を開催しました。先生からは、普段基本を無視して自己流で練習してしまうと、自分流がでてしまうので、基本作業工程は、意識して守り、この中から『江戸流そば打昇格試験』を受けて欲しいとのメッセージがありました。

12月14日 受講者15名により、浅水料理教室を開催しました。女性の方々での料理教室を開催してほしいとの希望が多くあり本年度5回おこないます。メニューは五目おふかし・はっと・小松菜のごま和え・そうめんかぼちゃの酢のもの・きんぴらごぼうで、お正月のおもてなし料理を中心に行いました。さすがベテランの主婦が作る料理は、どれも絶品の出来栄でチョットしたコツを皆で伝授し合いながら楽しんで料理づくりを行いました。

浅水料理教室を開催



女性講座を開催

12月15日 参加者21名(事務局1名含み)で第1部の講師は北流園芸さんによる『お正月用寄せ植え』と第2部の講師は猪又美智子先生の『折り紙教室』を行いました。第1部は『お正月用寄せ植え』で葉ぼたん2種類・パンジー・ビオラ・シクラメンの5種類から好みの色を選びプランターに寄せ植えして、最後に、お正月用のピックとゴールドにコーティングした松ぼっくり・金銀のモールを飾り、お正月らしく出来上がりました。第2部は、猪又美智子(長谷区)さんを講師に『折り紙教室』



を行いました。お正月にも使えるポチ袋をメインに、いろいろな形の箱のおり方を教えていただきました。受講生のみなさんは大変集中して、頭の体操にもなったようです。

女性講座(クリスマスコンサート出前)を開催

12月13日参加者9名(事務局含み)と秋山清人先生による米谷病院主催の“ふれあいクリスマスコンサート”に参加しました。最初に、遠藤院長先生の開会のあいさつの後コンサートが始まり、秋山先生のギター弾き語り、そして次に秋山先生のギターとハンドベルの『コラゴ』で5曲演奏(よろこびの歌,オーラリー,聖この夜,みかんの花咲く丘,上を向いてあるこう)を行いました。昨年に引き続き2回目のコンサートでしたので、前回より更に楽しんで演奏することができましたし、米谷病院の皆さんに楽しんで頂きました。



門松をつくりました!

12月17日 浅水ふれあいセンター玄関前に門松を飾りました。これは某行政区ミニディで作ったものを紹介され、指導を頂きながら、ふれあいセンター職員でつくりました。百均で購入したゴミ箱等を利用し、一対材料費500円、製作時間1時間程で本格的な門松



が完成しました。来館者からも大変好評です。見ているともうすぐお正月なのがひしひしと感じられる今日この頃です。作り方を知りたい方は職員が教えます。

ふれあいセンターだよりにコミュニティまつりの写真を入れて全戸配布し、皆様に喜んで頂いております、これは印刷方法を工夫してA3両面で1枚20円で印刷できました。写真を一枚ずつ参加した人にあげるより、格安となっておりますので是非、はさみで切り取りアルバム等へ貼りつけるなど、ご活用ください。

これからの主な事業・行事

12月

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 新春のつどい
15日(日) 地域おこし協力隊募集 東京ビックサ仆

1月

17日(火) そば打ち教室
18日(水) 男の料理教室
21日(土) ~ 22日(日) 自然体験交流 秋田県
25日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室 料理教室
26日(木) 女性講座
27日(火) 子どもクッキング教室
28日(土) 新春懇談会

