



浅水ふれあいセンターだよ

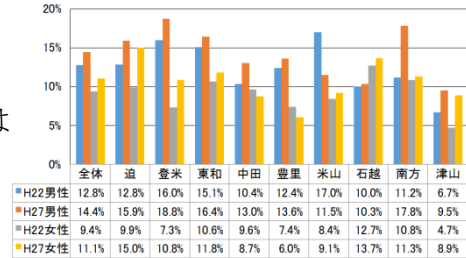


平成28年度27号
発行 平成29年1月17日
発行責任者：センター長
☎ 0220-34-2008

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。登米市の調査結果右のグラフの通り、地域における組織的活動への意欲は必ずしも向上していない。・地域の様々な組織的活動について、全体として前回よりも参加率は低下する傾向があります。・年齢とともに徐々にその参加割合が低下する活動と(ボランティア活動や趣味の会)、85歳前まではある程度参加率が維持されている活動(健康づくり・スポーツ活動や町内会・老人クラブ)あり、ある程度役割が明確で、参加することに責任が伴うような活動(町内会や老人クラブ活動等)は、ある一定の年齢までは継続的に参加することから、比較的高い年齢まで参加率が低下しない可能性があります。・一方、自由な意志で参加できる「ボランティア活動」などは、年齢とともに徐々に参加者が減っていく可能性があります。これからの高齢化社会へ向けて「ボランティア活動」へ参加を！人の為は自分の為！

健康づくり・スポーツ活動の実施状況(週1回以上)
(支所別・年度別・性別)



吉田公民館のそば打ち教室を開催

12月20日 米山『吉田公民館』男の料理教室14名が来館して『そば打ち教室』を開催しました。受講者は5グループに分かれて行い、各グループ毎の講師は小野寺圭一さん/羽生雅行さん/河原早苗さん/事務局小野寺/センター長で行いました。そば打ちは、全員初めてのことでしたが、そば打教室メンバーの指導が良かったことで、各グループとも上手に打つことが出来ました。又、吉田公民館職員が「エビとピーマン」の天ぷらをつくり、そばに添えて頂きました。皆さん美味しいと喜んでおりましたし吉田公民館との交流も出来ました。

絵手紙教室を開催

12月21日 参加者8名(事務局1名含み)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、お正月を前に南天や干支のとり、その他、ツバキやゆず・かりん・キウイ・りんご・ネギ、冬至に食べると厄除けや風邪予防にもなると言われている“カボチャ”が作品となりました。



リフレッシュ教室を開催

12月21日 参加者7名

(事務局1名含み)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。今回も、初めから曲テンポの良い曲に合わせ肩こり・



猫背防止にもつながる肩周りを中心にした動きを重点的に行い、続いて、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、次回の教室まで1ヶ月あるので家庭でもできる動きを入れながら、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。

ルディックウォーク教室を開催

12月24日 参加者7名によりルディックウォーク教室を開催しました。今年最後のルディックは7名の参加で灰塚方面～雲南神社脇～新田を抜けるコースでウォーキングしました。普段、地元を車で通り過ぎるだけでは気づかないちょっとした発見があるのもウォーキングの楽しみの一つとなりました。来年は1月14日から開催することを参加者同士確認しあいました。

浅水六十寿会「新春のつどい」を開催

1月11日 浅水六十寿会の『新春のつどい』は及川市議会議員・各行政区区長7名と会員

は白石会長他96名・事務局3名の総員108名の参加で開催致しました。白石会長の挨拶では老人の扱いが変わること等をお話し頂きました。市議会議員とコミュニティ会長の祝辞のあと、本年度新たに組織した、小島 絆の会の紹介があり、参加の会員は全員ブルーのユニホームで参加しておりました。

1部は各行政区の老人会の演舞があり、素晴らしい踊りを披露して頂きました。2部はカラオケ大会となり、各行政区の老人会 のど自慢が17名出演して自慢の歌声を披露して頂き、審査員はカラオケ機の採点で入賞者を決めました。優勝 小島区 鮫名勉さん 100点 準優勝 小島区 橋浦徳郎さん 100点 三位 巻区 佐々木しげ子さん 99点でした。特に須藤二二夫さんの司会は素晴らしく大いに盛り上がりました。

会場の様子



小島 絆の会 演舞 青春関東武士

去る1月11日、浅水六十寿会新春のつどいがふれあいセンター多目的ホールで開催されました。その席で踊り

老人会「小島絆の会」を紹介

・カラオケと大活躍されたのが小島絆の会です。小島絆の会は昨年4月、小島六十寿会の解散により、新しく小島区の60代から70代の方々に結成されたシニア世代のためのクラブです。名前のおと、小島のシニア世代の絆を深めようとはまず楽しむことからということで、グランドゴルフ、カラオケ大会から地域の緑化、草刈り・落ち葉清掃等の奉仕活動、2月にはオレオレ詐欺講習会等も予定しているそうです。今回の新春のつどいのおし物の練習にもカラオケを2晩、踊りの練習を3晩を費やし、おおいに盛り上げていただきました。「様々な活動通し、地域の団結力が高まり勢いも出てきた、今後はもっと楽しいムードづくりで世代に関係なく小島の絆を深めていきたい。」とのことでした。写真は須藤二二夫会長が紹介をしたときに会員が揃いのユニホームと会の旗で挨拶をしているところ。新田・沼畑・長谷のシニア世代の方々、楽しむ会をつくりませんか！職員が支援します。



シート倉庫が完成

本年度の地域づくり事業でサイクルセンターを活用

して、老人・若者の『集いの場』をつくる活動をしてきました。右写真の様に完成しました。1月12日 地域づくり委員・職員10名によりサイクルセンターの備品をシート倉庫へ移動を致しました。写真右下 結果 整理整頓された状態で収納が出来ました。写真左下 これから地域づくり委員で活用に向けて内容を検討して地域の皆様の『集いの場』を作ってまいります。要望・希望等の意見をお待ちしております。



これからの主な事業・行事



1月

- 15日(日) 地域おこし協力隊募集 東京ビックサイト
- 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 秋田県横手市
- 24日(火) 地域づくり委員会

- 25日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室 浅水料理教室
- 26日(木) 女性講座
- 28日(土) 新春懇談会

2月

- 1日(水) 男の料理教室
- 4日(土) 浅水卓球大会
- 8日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 9日(木) 健康長寿講座

