

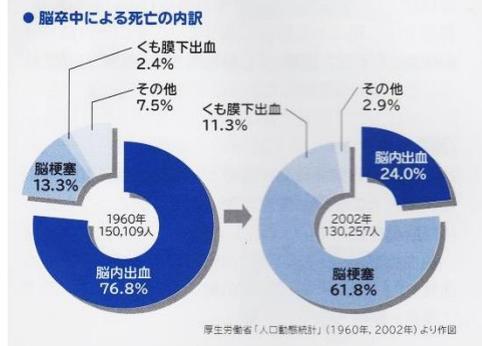
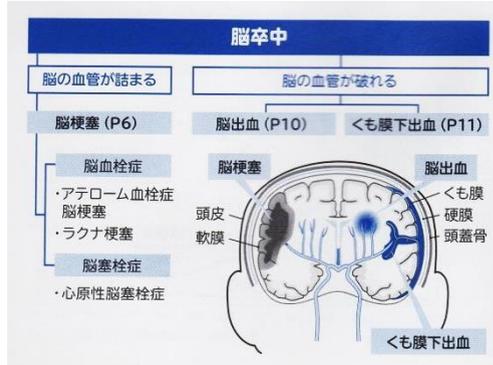


## 健康長寿ポイント

「脳卒中」の基礎知識 脳卒中にはタイプがある ①脳の血管が詰まるのか、②破れるのか。何が原因で、どんな場所で起こるのかなどの違いで、脳

卒中はいろいろなタイプに分類されます。代表的なものは、動脈硬化性疾患(大血管障害)により脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の内部で細かく枝分かれした最小動脈が破れる「脳出血」、脳の表面に出血が広がる「くも膜下出血」です。かつて

日本では脳出血になる人が多かったのですが、高血圧の管理が十分に行われるようになって、減少したといわれています。一方、増えているのは脳梗塞。高血圧だけでなく脂質異常症や糖尿病とも関連が深く、脳卒中の中で脳梗塞の占める割合が急速に増加しています。



厚生労働省「人口動態統計」(1960年、2002年)より作成

## 絵手紙教室を開催

1月25日 参加者10名(事務局1名含む)で講師の秋山清人先生

による、絵手紙教室を開催しました。今回は、この時期らしいハクチョウやポンカン・干し柿、もうすぐ節となる落花生、その他、チューリップやさざんか等の花、ニンジン・じゃがいも・玉ねぎなど、様々な題材が作品となりました。



## リフレッシュ教室を開催

1月25日 参加者12名(事務局1名含む)で講師 狩野恵先生

による“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て肩周りを中心とした動きを重点的に行いました。今年に入って初めての教室だったので、固くなった体をほぐすのに時間をかけました。最後は、むくみ解消の動き等を入れながら、ゆったりとしたヨガの動きで心身ともに緊張をほぐし終了となりました。



## 女性講座を開催

1月26日 参加者11名(事務局1名含む)講師の市民活動団体コミュニケーションタイム

太田久美子先生により『コミュニケーションゲームを楽しもう』のテーマで、女性講座を開催しました。今回は、座ったままでもできる体操をしてから、“だるまさんが転んだ”や“椅子取りゲーム”をアレンジしたものや、連想ゲーム等を取り入れながらコミュニケーションを図りました。ゲームをしながら体を動かすことで緊張をほぐし、また、同時に脳を使うことで脳トレにもつなげることができました。



## ハルディクウォーク教室を開催

1月28日 参加者8名で行いました。強い風の中でのウォーキングでしたが、サイクリングロードに下りると土手に風もさざざられ、日差しもあったことで思ったよりも楽にウォーキングできました。帰りは追い風にも助けられ、会話を楽しみながらも参加者8名しっかりウォーキングしてきました。

2月4日 参加者6名で行いました。サイクルセンターを『地域の皆さんの集いの場』にする改修工事がはじまったところだったので、参加者の皆さんの興味はそちらに向けられ、今後本格的にレイアウトが整う前の中を見ておられました。まだ、何に活用するか決まっていな、自転車収納していた広いスペースには卓球台をおいたらどうか等のアイデアもいただきました。今回も風が強い中でしたが、しっかりウォーキングしてきました。



**2月1日 出席者10名(事務局含み) 男の料理教室を開催**  
 で講師の田島久美子先生により男の料理教室を開催しました。本日メニューは①ごはん②鶏肉の甘酢葱たれ③大根とひじきのシーチキンサラダ④大根のみそ汁⑤いちご・キウイのホイップ和えです。甘酢葱だれに隠し味として胡麻油を入れたことにより食欲をそそる一品でした。教室の中で肉の炒め方等の料理ポイントも教わっています。

**新春懇談会を開催**

1月30日 出席者はコミュニティ委員・役員・事務局・来賓2名の合計29名により新春懇談会を開催しました。来賓は登米市長布施孝尚様、登米市役所中田総合支所長 佐々木茂光様にご参加頂きました。初めに、高橋会長より年頭の挨拶を頂き、登米市長からは祝辞の中で行政の取り組みについてお話し頂きましたが、米谷病院の新築がスタートし地域の医療面でもしっかり取組をしていくことなどお話を頂きました。引続き懇親に入り、和やかな雰囲気の中懇親を深めることが出来ました。

**浅水卓球大会を開催**

2月4日 参加者 小野寺区長・菅原区長・羽生区長・千葉区長・大内区長の5名と各行政区選手9チーム54名・登米市スポーツ推進委員3名・体育振興員9名・行政区体育部長3名・事務局4名の合計78名により、冬季スポーツ卓球大会を開催しました。女子の選手が困難な行政区もあったことで、試合としては行いましたが没収試合により明確な勝敗判定ができず、来年度の課題となりました。でも、参加選手の皆さんは楽しく競技を行っておりました。成績は次の通りでした。優勝 川面区・準優勝 沼畑区・第3位 小島区でした。



**絵手紙教室を開催** 2月8日 参加者9名(事務局含み)で講師 秋山清人先生により絵手紙教室を開催しました。今回は、春を感じさせるフキノトウや水仙・ネコヤナギ、その他、バラや椿・ローズマリー・パンジー・カトレア・ろう梅など、たくさんの植物で賑やかな作品が仕上がりました。

**リフレッシュ教室を開催**

2月8日 参加者11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、場所を研修室に変えて行いました。初めからテンポの良い曲に合わせて複数の単純な動作を繰り返し筋トレを行いました。また、次の動作を考えながら行うことで脳トレにもなりました。最後は、ゆったりとしたヨガの動きで心身ともに緊張をほぐし終了となりました。



**集いの場「ふれあい広場あけぼの」4月1日開設に向けて** 現在 登米市サイクルセンターを浅水ふれあいセンターの付帯施設として借用し、集いの場『コミュニティカフェ』として①『手打ちそば ゆづるの里』は打ちたて・茹でたての「ザルそば」をワンコイン500円で提供 ②『コミュニティカフェ』は、お1人ワンコイン100円で何時間でも利用(お茶のみ・カラオケ・囲碁・将棋等々)集うことが出来る施設を目指して、工事を行っております。

**これからの主な事業・行事**

- 2月
- 9日(木)健康長寿講座
- 14日(火)そば打ち教室
- 15日(水)浅水料理教室
- 16日(木)女性部会
- 集う環境整備部会



- 21日(火)大崎市中央公民館長視察受け入れ  
一人暮らし対応部会
- 22日(水)絵手紙教室
- 23日(木)健康長寿部会
- 24日(金)コミュニティ移動研修(蘭展)
- 25日(土)こどもクッキング教室

