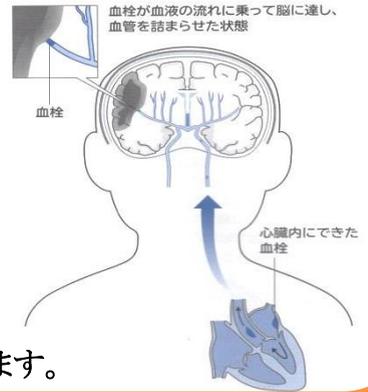




健康長寿ポイント

「脳卒中」の〈脳塞栓症〉 脳以外の場所
で出来た血栓が、血流によって脳の血管に
運ばれ、その一部を閉塞すると脳梗塞をひき起こします。その原因の
ほとんどが、不整脈などにより心臓内にできた血栓。こうして起きた
脳梗塞を「心原性脳塞栓症」と呼んでいます。心臓内にできた血栓の
ほかに、太い血管の壁にできた血栓がはがれて、脳塞栓症をひき起こす
こともあります。

●心原性脳塞栓症 心臓内にできる血栓は大きなものが多く、これが脳
に達すると、脳の太い動脈を閉塞させてしまいます。このため心原性脳
塞栓症は、重い症状になる傾向があり、症状が突然起こるという特徴があります。



ハルディクウォーク教室を開催

2月18日 参加者は5名で開催致しました。風が強かったの
で新田周辺をウォーキングしました。参加者の中には初めて通
る道もあったようです。ウォーキングを終えて、一人の方から日常行っている骨密度を高めるストレッチを紹介されました。生活のなかにも取り入れることで毎日継続しているとのこと。ちょっとした工夫で無理なく健康・体力アップになるとのことで、とても参考になりました。最初は意識しなければならぬかもしれませんが、習慣になればするのが当たり前ようになってくる。みなさんも何か取り入れてみませんか？

2月21日大崎市地区公民館長8人と中央公民館職員3人の11名が浅水ふれあいセンターへ来館しました。対応は及川センター長と教育委員会

大崎市公民館より視察研修で来館

木村氏で行いました。大崎市では平成24年度から地区公民館が地域づくり委員会による地域運営を行っております。今回、古川地域9地区の公民館長が地域運営の先進事例を学び、今後の公民館運営の参考とするため視察研修で、(1)施設の管理運営状況について、(2)地域づくり事業の取組状況について、(3)地域運営移行後の効果と課題等で要望されました。視察研修は浅水ふれあいセンターの施設を案内後、研修室で浅水地域の社会教育事業・地域づくり活動を紹介及び質疑応答の形でおこないました。説明では昨年10月20日～21日福島県を会場の全国公民館

大会で発表した『これからの公民館事業と地域づくり活動について』の資料で説明しました。その後浅水が指定管理移行13年間のノウハウやポイントを説明後、質疑応答に入りました。質疑は多くありましたが、今回の研修で大変に参考になったと皆さんから感謝されました。終了後、そば打ち教室のメンバーの6名で『手打ち 天ぷらそば』を提供しましたが、こちらも大好評でした。



地域づくり 環境整備部会を開催

2月16日 地域づくり委員5名と社協2名事務局4名により開催しました。①平成28年度の活動内容を確認しました。②平成29年度に向けての活動検討では(1)「ふれあい広場あけぼの」活用へ向けて検討を進めて行く事としました。又 集いの場正面柱等を委員で塗装することとしました。(2)環境整備はふれあいセンター周辺に限らず地域全体を行うべきとの意見で農村公園は除草剤により、除草回数を減らすことが可能で、各行政区の奉仕作業を土手の清掃、サイクリングロードの草刈り等地域の環境整備に枠を広げられないかとの提案があり、次年度区長と検討することとしました。背高泡立ち草も同様で、各行政区の農地水組織への働きかけの方向案が出ました。又『ふれあい広場あけぼの』の一部塗装や活用検討も行う方向となりました。

地域づくり 一人暮らし対応部会を開催

2月21日委員8名と社協2名事務局4名で部会を開催しました。最初の浅水の現

状を把握で高齢化率が36.6%と2年間で5%悪化している、一人～2人世帯は30%となる等地域環境が悪化していることを周知しました。①平成28年度活動報告を行い計画通り実施されたことを確認しました。②平成29年度の活動計画の検討では「話相手・声掛け」「見守り・安否確認」は委員と区長の連携強化が必要としました。「緊急時の連絡通報カード」は救急車を呼んだ場合の救命率を上げる目的で内容を検討して、新規作成し全戸配布する事としました。・集いの場「コミュニティカフェ」活用推進人が集まる工夫、イベント等を考えていく。・支え合い活動は社協からのアドバイスをもらいながら形になるよう検討して行くこととしました。

絵手紙教室を開催

2月22日 参加者11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、フキノトウや福寿草、桃の節句を前に桃の花やかわいらしいお内裏様とおひな様等、季節を感じさせるものが題材となりました。その他、ネコヤナギやメジロ、春蘭・デコポン等たくさんの作品が仕上がりました。



地域づくり 健康長寿部会を開催

2月23日 委員6名と社協2名事務局4名で部会を開催しました。①平成28年度の活動報告をおこ

ない計画通り実施されたことを確認しました。本年度の反省と次年度に向けてでは a. 健康講座長寿の方々の紹介や健康の秘訣のインタビュー等も行い、もっと地域の健康高齢者をアピールしていくこととしました。b.健康長寿のデータを社協にまとめてもらい、活動成果を把握する事としました。②平成29年度の活動計画は a.健康づくり講座の開催 b.仕事の地域優先でのあっせん c.若者の健康づくり d.健康長寿ポイントの周知活動 e.ミニディ支援は 揃えてほしい用具の購入も検討していく事としました。

地域づくり コミュニティ移動研修(蘭展)を開催

コミュニティ移動研修(蘭展)を開催

2月24日 参加者25名(事務局1名含み)でコミュニティ移動研修(蘭展)を開催しました。初めに、仙台うみの杜の水族館を見学致しました。いのちきらめく海をテーマに現在開催されている「楽天イーグルスとのコラボレーション応援」展示の目玉の一つKoboパーク宮城水槽は、楽天選手を表現した水槽で、とてもユニークな企画がいっぱいでたいへん見ごたえのある企画でした。



次に、夢メッセみやぎで開催されている東北最大級の花の祭典【とうほく蘭展&バラとガーデンフェスタ2017】は、豊かな彩りが魅力の蘭やバラで会場が埋め尽くされておりました。参加者の方々は、花を観て育てる楽しみが増え、心が癒されるので、是非来年も参加したいと、話しておりました。

子どもクッキング教室を開催

2月25日 受講者9名(事務局1名)で講師の河原早苗

先生により子どもクッキングを開催しました。メニューは①デコレーション寿司②ホットケーキ③オムライスで、ひな祭りも近い、ことからお寿司を作りました。子供達が食べやすいよう種類別に具材をご飯に混ぜ、見た目も鮮やかな寿司を作ることが出来ました。またホットケーキは、ホイップクリームにイチゴをトッピングし上手に作る事が出来ました。最後に子ども達のリクエストによりオムライスも楽しく作りました。



これからの主な事業・行事

- 3月
 - 1日(水) 男の料理教室
 - 8日(水) 総務部会 絵手紙教室 リフレッシュ教室
 - 9日(木) 女性講座
 - 12日(日) 地域づくり活動報告会 大崎市
 - 14日(火) そば打ち教室



- 15日(水) 浅水料理教室
- 28日(火) 子どもクッキング教室
- 29日(水) 総務部会

4月

- 5日(水) 男の料理教室
- 7日(金) こいのぼり掲揚
- 12日(水) 絵手紙教室
- 以下次号

