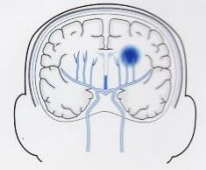




## 健康長寿ポイント

【脳出血とは】 細い血管が破れて出血し、脳の一二部を破壊する。高血圧が長期間続くことによって、脳の血管はしだいに、もろくなっていき、ついに破れて出血する。それが「脳出血」です。 脳の中で出血すると、血腫と呼ばれる血のかたまりができ、脳にダメージを与えます。 脳出血の最大の原因は高血圧。 血圧が高いのに放っておいたり、治療を受けていても目標値まで下がっていない人に起こることがほとんどです。 高血圧以外にも、もともと血管に異常がある、血液の成分に異常がある、などの原因で起こることもあります。



2月25日 参加者5名で行いました。 前日に参加者の一人 **「ルディクウォーク教室を開催** が行ってきた蘭展の話題でウォーキング前に盛り上がりました。

サイクリングロードは土手に風も遮られ、日差しの温かさでウォーキングには最適でした。途中、犬の散歩をされていた方からウォーキング参加の申込みを頂きました。これから段々暖かくなってきます、ルディクウォークのポールも貸出いたしますので健康づくり、体力づくりに皆さんも参加しませんか？

## 男の料理教室を開催

3月1日 受講者9名(事務局1名)で講師の栄養士田島久美子先生により男の料理教室を開催しました。 本日の本日メニュー①天井



②かぶとレモンのサラダ風 ③白菜と春雨の豆乳スープで天井はエビ、カボチャ、なす、ピーマン、えのきと具材たっぷりのどんぶりができあがりしました。 衣をつけた、なすは皮を下にし皮目から揚げることできれいな色にあがる。エビは下ごしらえが大事で丸まらずに美味しく揚げるができる等教えて頂きました。かぶとレモンのサラダはさっぱりした風味で、白菜と豆乳の

スープ相性が良く、とてもおいしく頂きました。

## 「ふれあい」広場あけぼの」改築完了

2月24日 サイクルセンターを登米市より、ふれあいセンターの付帯施設として借用し『地域活性化を目指した施設へ向けて』改築を進めてきましたが、地域の皆様のご協力により『手打ちそば ゆづるの里』『コミュニティカフェ あけぼの』が完成しました。 活用方法等は今後ご案内を行ってまいります、改築にあたり、多くの備品の支援がありましたので紹介を致します。

品名	数量	金額(円)	ご寄付者
パソナカラオケ PK-902W	1台	0	センター長 寄付
パソナカラオケ モニター PK-MS1	1台	0	センター長 寄付
パソナカラオケ スピーカー PK-MS1	1台	0	センター長 寄付
ソニースピーカーシステムSS-VX7 4スピーカー(2*2)	1基	0	センター長 寄付
ソニースピーカーシステム SS-H10	1基	0	センター長 寄付
DVDビデオレコーダー D-R1	1基	0	センター長 寄付
冷蔵庫 SHARP SJ-WA48B	1台	0	センター長 寄付
竹 3m	53本	0	センター長 寄付
時計 SEKO	1台	0	山内システム 寄付
TOSHIBA センサーオープンレンジ ER-D6	1台	0	前 大内会長 寄付
コンロ用排気フード外用換気扇 (5万円相当)	1基	0	和泉建業 寄付
そば お客用 イス 畳つき (2万円相当)	10台	0	和泉建業 寄付
通路間仕切り材料費 (8万円相当)	1基	0	和泉建業 寄付
看板材料費 塗装含み (4万円相当)	1基	0	和泉建業 寄付
北上川と浅水の絵 額縁付き	2台	0	秋山清人先生 寄付



## ルディクウォーク教室を開催

3月4日 参加者8名でルディクウォーク教室を開催しました。 新規に1名が加わりました。これから暖かくなるにつれ、参加者ももっと増えてくると思われます。今回も楽しく色々な話題でおしゃべりしながら、サイクリングロードを錦桜橋の下まで約7千歩近いウォーキングを楽しみました。

## 絵手紙教室を開催

3月8日 参加者9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、アスパラやいちごの他、バラやスマレ・春蘭・カーネーション等たくさんの花とヒヨドリ・干し柿等様々な題材が作品となりました。 皆さん楽しく描いております。



## リフレッシュ教室を開催

3月8日 参加者8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。このところの寒さで体が固くなっているため、初めからテンポの良い曲に合わせて、複数の簡単な動作を繰り返すことで身体をほぐし、その後は、呼吸法を意識しながら股関節をやわらかくする動きや筋トレ等を行いました。今回も、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をすることで緊張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

3月11日 参加者10名でルディクウォーク教室を開催しました。今回は久しぶりに10人の参加者でのウォーキングとなりました。サイクリングロードをお鶴明神から川面に抜け、老健さんの前を通るコースでしたが、浅水小の子どもたちの通学路にもなっているその道路は新しく舗装・拡張の工事も終わり、歩道も整備されウォーキングにも最適な道路になっていました。

## 女性講座を開催

3月9日 参加者23名(事務局1名含み)で講師:森永乳業株式会社お客様相談室主務渡邊信さんと管理栄養士 津田知子さんにより、女性講座を開催しました。内容は料理教室で、二人の先生により行いました。メニューは、①ツナチーズとハムチーズのおにぎらず、②具たくさんあっさりミルクスープ、③ヨーグルト・マミーゼリーの3品で、初めに、1.骨とカルシウム、2.腸内の細菌、3.3-A-DAY【1日3回(または3品)乳製品を摂りましょう】について講話をいただき、次に調理方法の説明とデモンストレーションと実習を行いました。出来上がった後は全員で試食し、ゼリーが簡単にできたので早速試してみたい・チーズが苦手だが食べることができた・海苔に爪楊枝で穴をあけて食べたときに切れやすいようにする方法を知ることができた等の感想がありました。



## 3月12日 委員34名(事務局4名含み)に市役所3名と社協1名・市議会議員1名の39名の参加で地域づくり活動報告会と委員研修会をおこないました。

初めに、全国公民館大会で浅水地域の活動を報告しておりますがこれを委員の方々に紹介しました。次にNHKのスペシャル『どんとこい人口減少！』のビデオを見て頂き今後の活動の参考としました。地域づくり活動はそれぞれの部会で行っておりますが、4つの部会の活動内容と来年度の活動目標をそれぞれの部会代表の方々から発表して頂きました。・集う環境整備部会(旧第1部会) 副部会長小野寺圭一さん ・人口減少対応部会(旧第2部会) 副部会長 佐藤武彦さん ・健康長寿部会(旧第3部会) 副部会長 須藤二二夫さん ・一人暮らし対応部会(旧第4部会) 部会長二階堂敏雄さんが行い

## 地域づくり活動報告会及び委員研修会を開催



## これからの主な事業・行事

- 3月
  - 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
    - 2日(日)手打そば ゆづるの里 オープン
    - 5日(水)男の料理教室
    - 7日(金)こいのぼり掲揚
    - 11日(火)浅水六十寿会総会
    - 12日(水)絵手紙教室
    - 13日(木)自主防災会・防犯協会 総会
- 以下次号

