



## 健康長寿ポイント

【脳卒中】脳卒中ではどんな症状があらわれるの？

脳のどの部分がダメージを受けたかで、あらわれる症状もさまざまです。

よくみられる症状は次の通りです。

- 片方の手足や顔半分が、麻痺する。しびれる。
- 急に手足に力が入らなくなり、ハシやペンを落としてしまう。
- 力はあるのに、うまく歩けない。
- ろれつがまわらない。
- 言葉が出てこない。
- 片眼だけ見えなくなる。
- 物が2つに見える。
- 急にめまいやふらつきがある。
- 頭痛や吐き気がする。
- 意識を失う(重症の場合)。
- ハンマーで殴られたような激しい頭痛がする (くも膜下出血の場合)。



4月11日 浅水六十寿会連合会の会員50名  
(川面・新小路・小島・浅部・巻・舟場の老人会)

## 浅水六十寿会連合会総会を開催

と事務局3名の参加で開催されました。平成29年度 第43回浅水六十寿会連合会移動総会が開催されました。総会については、第1号議案・第2号議案並びに第3号議案とも原案の通り可決されました。また、奥州市水沢に生まれ、出発点は医師、のちに官僚・政治家を歴任された『後藤新平』記念館を視察研修をして参りました。東京市長時代には、日本の中心東京の近代都市化を目ざし、8億円の大事業計画を立てたことから”大風呂敷”とあだ名されていたとのことですが、説明員の説明から偉大な政治家であったことが判りました。その他、記念館を背にした場所には、後藤新平と親交があった当時の読売新聞社社長正力松太郎から、新平の13回忌に旧恩の感謝の意を込めて贈られた、日本で初めての「公民館」は昭和16年に建設され、戦後公民館法の施行により、今では日本全国に公民館が出来ましたが、多目的ホールや研修室・会議室もあり、現在の公民館と基になったことが判りました。



自治三訣 人のお世話にならぬよう 人のお世話をするよう そしてむくいをもとめぬよう 新平

## ルディクウォーク教室を開催

4月8日 6名の参加で浅水地区内をウォーキングしました。

地域のご家庭の敷地内に植えられた梅や椿、道端のタンポポも花を咲かせ、視覚から春を感じることができました。ウォーキングの後はミニディ支援用にふれあいセンターで購入したスカットボールを個人戦で楽しみました。



4月12日 受講者9名(事務局含み)

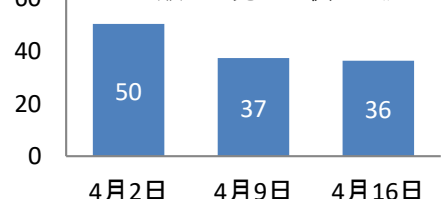
## 絵手紙教室を開催

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、水仙や桜の花等、春を感じる題材が作品となりました。その他、少し大きくなったフキノトウや芽が出てきた玉ねぎ等のこの時期らしい作品も仕上がりました。

## 手打そば ゆづるの里 好評営業中

4月2日オープンし日曜日毎に営業しております。地域の皆様や登米市内の多くの方々に来店頂きました。又、そばの量が少ないのでは!、との感想もあったことから、4月16日営業分より、22%増量をいたしました。これからも、皆様よろしくお願ひ致します。

販売状況



## 集う環境整備部会を開催

4月12日 参加者は委員6名と社会福祉協議会2名と事務局4名で開催しました。最初に「ふれあい広場あけぼの」の利用開始と「手打そばゆづるの里」のオープンについての報告をおこないました。その後平成29年度活動計画の検討を行い①「集いの場あけぼの」の活用については利用事例の紹介等を行い、利用して行きながら活用のアイデアを模索していくこととしました。②あけぼのの正面の柱等の塗装・美装については地域づくり委員で夏祭り前の7月中に塗布する。壁の部分も同じくオリーブ色に塗布する。また、現在サイクルセンターのイラストが描かれている部分については秋山さんに集いの場らしい世代を超え、みんなが笑顔で集うイラストを描いてもらい、業者に依頼し、加工作成してもらうこととしました。③地域の環境整備で北上川土手の清掃活動については冬場の草が無い時期に行うこととし、委員と地域へ呼びかけて行う事としました。④背高泡立ち草対策については、各行政区の農地・水・環境整備組織等に対策活動を促す内容で(防除機の貸出等の支援も含め)文書等で委員が作成し、地域で足並みをそろえた活動の協力をお願いする事としました。⑤ふれあいセンター周辺の環境整備は夏祭りに合わせキバナコスモスの床づくり、播種、間引きを委員で行うこととし、後日連絡する。⑥ノルディックウォーキング普及活動は中田総合支所 粕谷義昭インストラクターに依頼し、季節毎に開催することとしました。⑦老人会支援は新田区の今年度の組織化と全行政区の組織化に向け支援することとし、継続して申請書類等の作成援助をして行く事としました。

## リフレッシュ教室を開催

4月19日 受講者16名(事務局1名含み)で講師狩野恵先生により、今年度第1回目の「リフレッシュ教室」を開催しました。今年度から新しい受講生も加わりスタートすることができました。前回の教室から少し期間が空いたこともあり、主に基本の動きを行い徐々に“考えながら体を動かす”筋力アップを図りました。後半は、体をリラックスさせながらヨガの動きを行い終了となりました。



## 男の料理教室を開催



4月5日 参加者9名(事務局1名)で講師は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みそ汁 ③かじきのカレーチーズ焼き ④鶏肉の長いも炒め ⑤キャベツの青シソごま風味浅漬け で料理のポイントとして淡白なかじきマグロをカレー粉とチーズの塩味を効かせ塩分が少量でも風味がとともよく簡単に作れる一品でした。又鶏肉長いも炒めと春キャベツの浅漬けをつくりました。先生からのワンポイントは、長いもには「ムチン」の成分が含まれており胃の粘膜を保護する作用があるので是非入りたい食材とのことでした。

## そば打ち教室を開催

4月18日参加者5名(事務局1名含み)で講師の吉鷹公久先生により、本年度第1回目のそば打ち教室を開催しました。今年度より2名の方が新たに受講生として加わりました。吉鷹先生の指導の下、そば粉の水回し、練りについて丁寧なアドバイスを頂き作業を進めることが出来ました。初参加の一人の方は、普段自宅でそば打ちを自己流で行っていたが、先生にきちんと教えてもらい参加してとてもよかったと話しておりました。



## これからの主な事業・行事

4月

- 20日(木) 文化・体育・女性 各部会
- 21日(金) 歌声喫茶(コミュニテイ カフェ)
- 23日(日) 手打そば ゆづるの里 営業日
- 25日(火) 人口減少部会
- 26日(水) 料理教室 一人暮らし対応部会



5月

- 27日(木) コミュニティ運営協議会 総会/ふれあい運動会実行委員会
- 29日(日) 手打そば ゆづるの里 営業日
- 7日(日) 手打そば ゆづるの里 営業日
- 10日(水) 浅水小奉仕作業 絵手紙教室
- 12日(金) 浅水グランドゴルフ大会
- 14日(日) 手打そば ゆづるの里 営業日
- 16日(火) そば打ち教室 以降は次号

