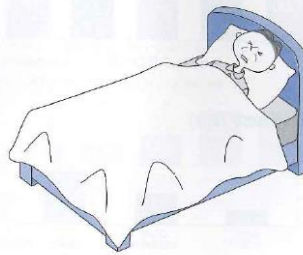


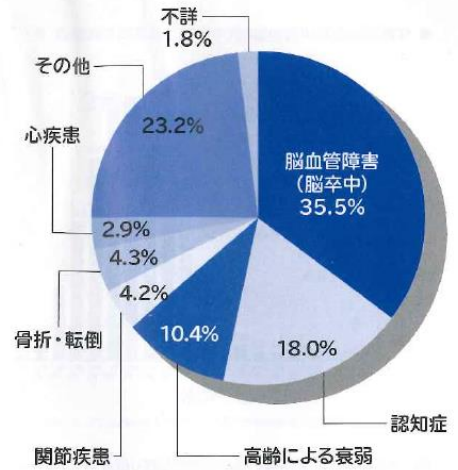


健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint③】

日本人の寝たきり原因No.1は、脳卒中！
脳卒中（脳血管障害）の発作はいちど起きてしまうと、取り返しのつかないことになりかねません。手足の麻痺、言語障害など重大な後遺症が残ってしまうことがあるのです。日本において、高齢者が寝たきりになる原因の第一位は、脳卒中です。脳卒中になる前に、生活習慣病をしっかり治療して予防に努めるか、危険はあってもそのまま放っておくか！
あなたなら、どちらを選びますか？



●寝たきり(要介護5)になった主な原因



ノルディックウォーク教室を開催



5月13日 参加者7名(事務局1名含み)で講師は中田教育事務所粕谷義昭氏によりノルディックウォーク教室を開催しました。雨模様のため室内での開催となり、参加者も少なかったのですがその分、マンツーマンで指導していただき、密度の濃い講習会となりました。はじめにDVDでノルディックウォーキングの基礎を視聴した後、今回は、ウォーキングの効果を最大限に引き出すための『正しい姿勢・腕を伸ばす・緩急をつける』この三つを重点に、一人ひとりのウォーキングをビデオカメラで撮影し、自分の動きを見ながら改善点を指摘してもらいました。その後の改善点を意識しながらのウォーキングも一人ひとり見て頂き、指導してもらいました。皆さん次回からのウォーキングに生かしていくことと思います。

浅水コミュニティ運営協議会 会長就任の挨拶



野山にも新緑が映える季節となり、ただ今は農繁期でご多忙のこととお察し申し上げます。浅水ふれあいセンターだよりがお手元に配布されるころには、早苗祭りの最中かと存じます。さて会員皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また日頃より浅水コミュニティ運営協議会の活動に対し、格別なるご理解とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

この度の平成29年度の総会におきまして、昭和46年全国で16番目、そして宮城県の第1号に指定を受けた、輝かしい伝統ある登米市の浅水コミュニティ運営協議会、その第11代目会長として、とてとても高橋敏允前会長のように舵取役は出来ませんが、せめて旗振り役位ならばと、微力でございますが拝受させて頂きましたが、色々と活動が進につれて、事の重さを痛感いたしております。巻地区の羽生進と申します。

又、今年度の三役は戦後生まれとなってしまうしまして、これから先も先輩皆様方のご指導ご鞭撻を切に仰ぎたく、なにとぞ宜しくお願い申し上げます。さらには委員の皆様、地域活動諸団体の皆様そして会員皆様と併せまして、及川豊二センター長様を初め事務局皆様と、多いにコミュニケーション(ノミネーション)を図りながら、今年度の浅水コミュニティ運営協議会で事業及び目的達成にむけまして、皆様方の特段のご理解とご支援、ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます、会長就任の挨拶と致します。

『手打そば ゆづるの里』地域活性化に向けて、好調で営業中
6月よりメニューが増えます。『かけそば・天ぷら・おにぎり』

手打そば

地域づくりコミュニティ・ビジネス

ゆづるの里



営業 毎週 日曜日
ランチ 11:00 ~ 13:30

メニュー:ざるそば・かけそば 600エン
天ぷらそば 800エン/おにぎり 100エン



ざるそば



かけそば



天ぷら(季節の野菜)



みそおにぎり

6月よりメニューが増えます。

限定36食を販売

**場所:浅水ふれあいセンター隣
ふれあい広場あけほの**

**ご予約は左の
番号へ**

浅水コミュニティ運営協議会
浅水ふれあいセンター
登米市中田町浅水字荒神堂150-2
☎・fax 0220-34-2008

これからの主な事業・行事

5月

- 16日(火) そば打教室
- 17日(水) 男の料理教室 リフレッシュ教室
- 19日(金) 浅水ターゲットパードゴルフ大会
文化財保存会移動総会
- 21日(日) 奉仕作業(新小路区) 手打そば ゆづるの里 営業日
- 24日(水) 料理教室 絵手紙教室

5月

- 25日(木) 六十寿会 ゲートホール大会
- 26日(金) 歌声喫茶
- 28日(日) 浅水ふれあい運動会
- 31日(水) リフレッシュ教室

6月

- 1日(木) 女性講座
- 4日(日) 手打そば ゆづるの里 営業日
- 7日(水) 男の料理/そば打ち 移動研修
- 10日(土) ユニカール大会 以下次号

