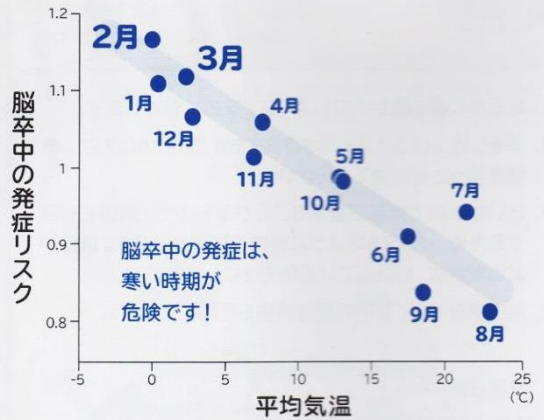




健康長寿ポイント【脳卒中ワンプoint③】

脳卒中は1年を通して起こりますが、気温の低下にともない、発症リスクが高まること予想されます。寒い時期の2月・3月・1月・12月・4月が最も危険な時期となります。又 温度の変化の大きい5月・10月も発生率が高くなります。これからの時期はリスクは低くなりますが、脳卒中予防を、しっかり心がけましょう。

● 各月の平均気温と脳卒中発生率



5月27日 第37回浅水ゲートボール大会を開催

六十寿会ゲートボール大会を出席者 6行政区の六十寿会会員42名と事務局2名により開催しました。当初5月25日でしたが雨天で延期となり、農村公園のゲートボール場を会場に変更して行いました。皆さん楽しく競技をおこない、成績は次の通りです。優勝 新小路チーム/準優勝 小島チーム/第三位 巻チームでした。傾向として、参加選手は若い方が多くなっております。



歌声喫茶を開催

5月26日 参加者8名により歌声喫茶をふれあい広場「あけぼの」コミュニティカフェで開催しました。

秋山清人さんの生ギターによる伴奏で「椰子の実」「この広い野原いっぱい」そして朝ドラで唄っている「トロイカ」「カチューシャ」等懐かしい歌を1時間半の間に26曲もみんなで歌いました。改めて歌詞の良さや、わかっているようでわかっていないメロディ等あり、新たな発見がありました。これからは毎月第4金曜日に開催することといたしました。

カラオケ機を寄贈

5月31日 株式会社 割烹くまがい・株式会社なかだ 葬祭誠香社の会長 熊谷貞雄様より、地域の為に役立て欲しいと『カラオケ機 UGA-RAKUEN 楽園 model UKS-01L』を1台寄贈して頂きました。但し、曲は2年前以前となり新曲は入っておりませんが、ふれあいセンターでの活用と各行政区のミニディ等でご活用頂ければと思います。通常は「ふれあい広場あけぼの」へ常設し、料金は無料と致します。ご活用ください。熊谷貞雄様ありがとうございます。



5月30日 社会福祉法人 宮城県共同募金会様より「平成29年度『住民力・地域力・福祉力を高める支援事業』として111,000円」を助成して頂きました。

協働募金会より助成

浅水では地域づくり活動でミニディ支援を行う、施策として用具を購入して各行政区へ支援してまいりましたが、不足している用具を揃える為に、社会福祉協議会 阿部支所長に助成金申請の支援を頂き、追加の用具4点を揃えました。各行政区ミニディでご活用下さい。又 用具について要望がありましたら連絡下さい、検討致します。

No	品名	金額
1	コロコロサイコロ	17,340 円
2	ターゲットゲーム	21,900 円
3	バレリード	40,353 円
4	室内用ペタンク	35,960 円
合計		115,553 円



助成金との差 4,553円は会の事業費より支出

リフレッシュ教室を開催

5月31日 参加者13名(事務局含み)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。今回もテンポの良い曲に合わせて、転倒予防にもつながるような膝の上の筋肉を鍛える動きや腰痛の予防になるような動きを、呼吸法を意識しながら行いました。同時に、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使った筋肉の緊張をほぐしリラックスさせ終了となりました。



4月1日より、『ふれあい広場あけぼの』を開設し『手打そば ゆづるの里・コミュニティカフェあけぼの』を地域の皆様に活用頂き、地域を活性化して行く活動しておりますが、案内板は「サイクルセンター」と「錆びた状態」でしたので、修繕を致しました、のでお知らせします。

サイクルセンター看板を修繕



ふれあい広場あけぼの入口



国道398浅水小通りの入口



かっぱマークを「ふれあい広場」イメージへ

女性講座を開催

6月1日 参加者28名(事務局含み)で講師はハーブ教室ビオラハーブ学習指導員松ヶ根澄江先生により、女性講座を開催しました。初めに開講式を行い、年間の講座内容を説明したあと、受講生みなさんに自己紹介をしていただきました。その後、早速講座を開始し、今回はドライフラワーを使って『ドライフラワーお花かご』の制作を行いました。 スポンジレンガ(粘土のようなもの)を型に平らに敷きつめ、その上に、それぞれが選んだドライフラワーを挿し込んでいきました。最後にリボンを飾り、出来上がりました。その後は、この季節にしか楽しむことができない摘みたてのハーブを使った“フレッシュハーブ”と乾燥したハーブを使った“ドライハーブ”の淹れ方を学び、二つの違いを味わいながらスイーツをいただき終了となりました。



地域の皆様による除草作業ボランティア



① 6月3日 小島絆の会の方々4名により、農村公園の伸びたので練習する方が困るだろうと、芝生の刈取り作業を芝刈り機を持参してボランティア作業を行って頂きました。作業の後は、きれいに刈りそろえられた芝生の上で、グランドゴルフの練習を楽しんでおられました。小島絆の会の皆さん有難うございました。

② 5月23日 沼畑区前区長さんが一人でサイクリングロード(迫生コン〜お鶴明神)の除草作業をして頂きました。サイクリングロードはノルディックウォークの練習会でも活用しておりますが、地区の方々もウォーキングを行っている方がおられますが、ウォーキングがし易くなったと喜んでおられました。沼畑区前区長さん、毎年有り難うございました。

『手打そば ゆづるの里』6月よりメニューを増やしましたが、毎週日曜日の営業日は美味しと県外のお客様も多く来店して頂いております。又 口コミでの評判も良く、目的の浅水地域の活性化への貢献が出来ております。

これからの主な事業・行事

6月

8日(木) 男の料理/そば打ち 移動研修

10日(土) ユニカール大会

14日(水) 上沼ふれあいセンターそば打教室

リフレッシュ教室 集う環境整備部会 絵手紙教室

17日(土) 宝江小そば打ち教室 浅水シニアスポーツ大会

18日(日) ふるさとスポーツ大会

6月

20日(火) 健康長寿部会

21日(水) 女性部・交通安全母の会移動研修

24日(土) 文化部役員会

25日(日) 浅水小学校コンサート 水の里

28日(水) 料理教室

絵手紙教室

29日(木) 浅水小2年生 親子そば打教室

