

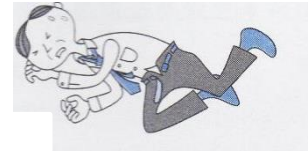


健康長寿ポイント 【脳卒中ワポイント④】 脳卒中が起こったら -診断と治療-

発作が起きたときの応急処置 あなたの身近な人に脳卒中の発作が起こったら…。

パニックに陥らないよう、適切な対応方法を知っておきましょう。

1. なるべく頭を動かさないように、安静に寝かせます。
2. 体をしめつけるベルトやネクタイをゆるめるなどして、衣服をゆったりさせてください。
3. 吐いたもので気道が塞がることがあるので、気道を確保するため、イラストのように横向きに寝かせます。麻痺がある場合は、麻痺している側を上に出します。
4. 救急車を呼び、専門の医療機関を受診しましょう。



119番通報したら…

- 現在いる場所の住所
- 自分の名前と連絡先(電話番号)
- 患者さんの情報(名前、性別、年齢、いつどんな症状が起こったか)を伝えてください。

6月3日 7名の参加でノルディックウォーク教室を開催しました。 **ノルディックウォーク教室を開催**
 今回から新しく1名の方が参加しましたが、自由参加のため、7名の参加でしたが繁茂した草がコースに倒れるくらい伸びていたサイクリングロードは、参加メンバーの方がボランティアで両脇の草刈りをしてくださっており、しっかりウォーキングを楽しむことができました。

男の料理教室・そば打教室移動研修を開催

6月8日 参加者17名(事務局含み)で男の料理教室・そば打教室の移動研修を開催しました。 今回の視察研修先は、名取市にある熊野三社の一つ熊野那智神社を探訪してきました。

高館山の山頂に鎮座しており、神門の上の展望台から眼下に広がる仙台平野・仙台港・閑上浜・仙台空港などが一望できとても美しく自然あふれ豊かな緑に恵まれた参道をゆっくり探索してきました。昼食は「サッポロビール園」にて盛付け・味付け等の勉強を兼ねての食事を頂きながら、親睦を図って参りました。



ユニカール大会を開催

6月10日 区長6名、選手(9チーム)45名、スポーツ推進委員2名、体育振興員9名、体育部長6名、事務局4名の合計72名が参加して、第8回浅水地区ユニカール大会を開催しました。 今年から、中田町大会出場した場合にルール通りの審判をされると対応が出来ないチームが多くあった事で、基本ルールでの地区大会となりましたが厳しい判定もありましたが、皆さん楽しく試合を行っておりました。 成績は次の通りで、優勝 巻区、準優勝 新田区、第3位 小島区の3チームが町大会出場となります。



上沼ふれあいセンター料理教室がそば打体験を開催

6月14日 上沼ふれあいセンター男の料理教室10名(事務局含み)は浅水ふれあいセンターでそば打体験を行いました。 指導は浅水はそば打メンバー5名で行いましたが、皆さん手筋が良く、初めてにしては上手に出来ました。 河原さんが揚げた天ぷらとそれぞれが打ったそばを美味しいと食べておりました。



老人会レポート(小島 絆の会)の紹介

6月10日 小島絆の会は13名が参加して球技大会を開催されました。須藤会長の「心ゆくまで大いに笑って、楽しく過ごしましょう」という挨拶のあと、5つの競技を個人戦で争いました。競技に使用用具は浅水ふれあいセンターで貸し出しましたが、その中にはターゲットゲーム、ジャンボサイコロ、室内用ペタンクと今回助成金で揃えた用具もあり、参加者の皆さんからはどれもおもしろいと大変好評でした。ルールも絆の会オリジナルで考えたことで、より一層ゲームを楽しんでおりました。当初は外でグランドゴルフ大会の予定でしたが、天気予報では午後より雨の予報で、大事をとって早めの判断で室内球技大会に変更し開催となりました。予想的中で午後からは雷雨で、家の中で静かにしているしかない状況でしたが、小島構造改善センターの中だけは雷雨に負けないくらいの笑い声が響き渡っておりました。活発な老人会活動をおこなっていることから紹介を致しました。



6月9日 ふれあい コミュニティ・カフェ(利き酒会)を開催

広場あけぼのを会場にコミュニティ・カフェ『大吟醸の利き酒と味を楽しむ会』を15名の参加で開催しました。



飲み比べの結果、長野県と澤乃泉の人气が高かった様でした。

産地	酒造会社	名称
高知県	菊水酒造(株)	大吟醸 蔵酒
長野県	(株)遠藤酒造場	大吟醸 信濃屋甚兵衛
山形県	浜田(株)	蔵仕込み 大吟醸
山口県	下関酒造(株)	閑娘 大吟醸
新潟県	越つかの酒造(株)	新潟地酒 大吟醸
宮城県	石越醸造株式会社	大吟醸 澤乃泉

コミュニティ移動研修(小島区)を開催

6月11日 参加者22名(事務局1人含み)でコミュニティ移動研修(小島区)を開催しました。今年度最初の行政区移動研修は昨年同様小島区さんからのスタートとなりました。

昨日の天気とは打って変り晴天となりました。最初に定義山に向いました。当日は仙台市内で「東北絆まつり(旧六魂祭)」が開催されていたこともあってか普段より観光客は少ない目でしたが、その分、ゆったり見学ができました。参加者の中には現在の本堂になってから初めて来たという方も多く、揚げたての油揚げや玉こんにやくを食べながら、おみやげ売り場もゆっくり見てまわられました。昼食会場の岩松旅館ではカラオケで多いに盛り上がり、また参加者が40代から70代まで幅広い年代で懇親を深め、小島区の絆は益々強まったことと思います。



6月14日 参加者11名(事務局1人含み)で講師の狩野恵先生によるリフレッシュ教室を開催しました。今回も初めからテンポの良い曲に合わせ、筋肉アップを図りました。後半は、使った筋肉の緊張をほぐし、また、このところの季節の変化で崩しがちな体をリラックスさせる、ゆったりとしたヨガの動き行い終了となりました。

リフレッシュ教室を開催

これからの主な事業・行事

6月

- 14日(水) 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
- 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

6月

- 23日(金) コミュニティカフェ 歌声喫茶
- 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 リフレッシュ教室
- 29日(木) 浅水小2年生 親子そば打教室
- 1日(土) 文化部役員会
- 2日(日) 奉仕作業(新田区)
コミュニティ移動研修(浅水区)

7月

