



## 健康長寿ポイント

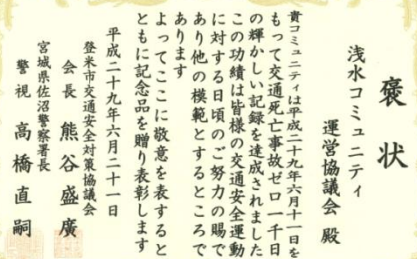
### 【脳卒中ワポイント⑤】

### いろいろな検査

問診・診察で脳卒中の疑いがある場合、どのタイプの脳卒中か、脳のどこに異常があるかを調べるため、次のようなさまざまな検査が行われます。**【頸動脈エコー検査】**動脈硬化の程度を調べ、脳梗塞の病態を知る手がかりに頸動脈(首の動脈)をエコーで見ることで、どのくらい動脈硬化が進行しているかを調べることができます。頸動脈が狭まっていると、脳への血流が減少したり、脳に血栓を飛ばしたりして、脳梗塞の原因になっていることが多いのです。**【CT検査】**脳出血やくも膜下出血の早期診断に 発症直後のCT検査で、脳出血やくも膜下出血の診断ができます。CTでは、出血を起こしている部分が白く映し出されるのです。一方、脳梗塞は発症してしばらく経たないと、CTでは異常がみつかりません。

## 交通死亡事故ゼロ1,000日達成表彰を授与

6月21日登米市迫庁舎に於いて、宮城県警察本部交通部長 感謝状贈呈式が開催され、佐沼警察署長 警視 高橋直嗣氏、登米市交通安全対策協議会 会長 熊谷盛廣氏(市長)より、浅水コミュニティ運営協議会へ『交通死亡事故ゼロ1,000日達成』の感謝状が贈呈されました。当日 浅水コミュニティ運営協議会 羽生進会長が出席して褒状を受け取りました。



6月20日 委員5名(3名が欠席)事務局4名の計9名で健康長寿部会を開催しました。①先月までの活動報告を致しました。

## 健康長寿部会を開催

・「ふれあい広場あけぼの」及び周辺の修繕、「ゆづるの里」、「コミュニティカフェ」活動状況と活用状況について報告を行いました。②健康長寿部会の今後の活動について a.健康長寿講座については計画の3回の開催日程と講座内容について検討し決定しました。 b.若者の健康対応については開催日程と講座内容について検討し決定しました。 c.仕事の地域優先あっせんについては老健なかださんより求人募集の紹介要請があったので地域の方4人に個別に打診し、2名が見学することとなっていると状況報告。 d.ミニディへの支援については1.共同募金会助成事業で購入したミニディ用具の紹介を行いました。 2.ミニディ支援者が少ない、マンネリ化等なので各行政区の特徴や社協より他の事例紹介 3.課題相談等、情報収集・共有の場とすることとしました。 4.社協が登米市よりの委託で『地域包括ケアシステムの構築』に取り組んでいるが、浅水の地域づくりは主旨等の活動内容が類似していることから、連携して進めて行く予定です。**女性部・交通安全母の会移動研修を開催**

6月21日 出席者21名(事務局含み)で女性部・浅水交通安全母の会合同で多賀城市多賀城跡あやめ園を見学してきました。特別史跡「多賀城跡」の一角に位置するあやめ園は、約2万1千平方メートルの敷地に、650種類300万本のあやめ・花菖蒲・カキツバタが植えられており種類の多さに只々驚き始めて観る花も多くあり、写生を楽しんでいる団体の方々もおりましたが、雨でゆっくり見ることが出来ずとても残念でした。次の見学場所は、海鮮せんべい塩竈で手作りせんべい工場を見学し、美味しいせんべいを試食することが出来ました。昼食は、ホテル大観荘で親睦を深めて参りました。



## ノルディクウォーク教室を開催

6月24日 9名の参加でノルディクウォーク教室を開催しました。すっかり夏の天候の中、沼畑のバス路線を通り、小島の雲南神社の脇を抜けるコースでのウォーキングでした。田植え仕事が終わり、田んぼは稲も青々とし、のどかな地域の風景を感じさせておりました。

## コミュニティカフェ 歌声喫茶を開催

6月23日  
参加者は秋山

清人さんと地域の皆さん5名の合計6名が参して、毎月第4金曜日に開催する事にした歌声喫茶を開催しました。今回は女性1人を含む5名の参加でした。1曲歌うごとにその歌詞に込められた思いや情景を感じながら、皆さんあらためて昭和の歌の素晴らしさに感動されておりました。あつという間の1時間半でした。来月は28日ですので皆さん是非参加してみませんか!、楽しいですよ。又 声を出すことは健康づくりで大事ですよ。



## 絵手紙教室を開催

6月28日 参加者8名(事務局1名)

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、はっとする様な真っ白な花を咲かせているドクダミやサクランボの様な真っ赤な身をつけるユスラウメ(山桜桃梅)、その他、元気になりそうな人参やユリの花、可愛らしいカモの親子等、様々な題材が作品となりました。



## 料理教室を開催

6月28日 参加者12名(事務局含み)

で講師は千葉昌代先生により料理教室を開催しました。本日のメニューは・ごはん・わかめスープ・エッグローフ・カップトマト・ポテトサラダ・フルーツ缶サワー・ムース風で、受講生の要望でおもてなし料理を作りました。旬の玉ねぎ・トマト・ピーマン・なす・きゅうりを使用したメニューで、牛乳に酢を加え簡単に飲むヨーグルトは飲みやすく、上手く酢を取り入れることが出来る一品でこの夏お勧めでした。



## 浅水小2学年 親子そば打ち教室を開催

6月29日 浅水小学校 2学年親子28名の参加でそば打ち教室5名(事務局含み)の指導で「そば打ち体験」を行いました。そば打ち体験は、全員初めて、とのことでしたが7グループに別れて、そば打ちを行いました。そば打ち教室スタッフの指導の下、皆さんそばを上手に打つことが出来ました。最後に2年生全員で感謝を込めて「ビバイン浅水」を歌っていただきました。



7月2日 新田区の羽生区長他45名と事務局2名の48名で本年度 2回目の奉仕作業を行いました。新田区の皆さんには6時開始で案内を致しましたが、5時45分にはほぼ皆さんが集まっておりちょっと早めの作業開始となりました。ベルカッターを持参した方も多かったことで、ふれあいセンターの周りやテニスコートの周り、ふれあい広場あけぼのの裏を刈って頂きました。その他の方はふれあい広場あけぼのの周りの「キバナコスモス」花壇の雑草抜きをして頂きました。『手打そば ゆづるの里』の来客にも浅水の環境の良さをアピールできます。

## 奉仕作業(新田区)を開催



## これからの主な事業・行事

7月

7月

- 2日(日) コミュニティ移動研修(浅水区)
- 4日(火) 人口減少対応部会
- 5日(水) 男の料理教室 夏まつり実行委員会
- 6日(木) 女性講座
- 12日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室 一人暮らし対応部会  
社協なかだ地区委員20名ゆづるの里で昼食
- 15日(土) 体育部会

- 16日(日) コミュニティ移動研修(沼畑区)
- 18日(火) そば打ち教室
- 19日(水) 巻区ミニディそば打体験
- 20日(木) 健康長寿講座
- 21日(金) 六十寿会視察研修 労務管理研修会
- 23日(日) 奉仕作業(小島区)
- 25日(火) 市民協働まちづくり研修会
- 26日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室 料理教室
- 31日(月) 地域づくり講座

