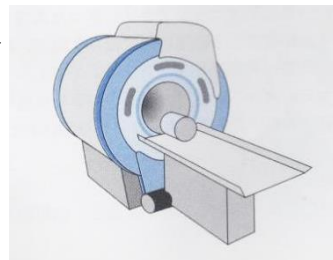




健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプoint⑤】 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。【MRI・MRA(エムアールアイ・エムアールエイ)検査】 脳梗塞のくわしい情報を与えてくれる

MRIとは磁気共鳴画像法のこと。とくに脳梗塞の診断に有用です。CTでは映りにくい部分にできた梗塞や、微細な病変も描き出します。脳の血管部分だけを画像として取り出す方法もあります。MRA(磁気共鳴血管造影法)と呼ばれるもので、脳の動脈が狭まったり塞がっていないか、動脈瘤ができていないかがわかります。脳梗塞の血統と思われる方は定期(年1回程度)的に検査すると良いですね、この場合検診の検査ではなく、脳外科で異常がありそうだから(MRI・MRA)の検査をしてほしいと言うと5,500円程度で検査してもらえます。



ノルディクウォーク教室を開催

7月1日4名の参加でノルディクウォーク教室を開催しました。今回は4名の参加でしたが、ウグイス等の野鳥のさえずりを耳で楽しみ、そして色々な話題でおしゃべりしながらウォーキングを楽しみました。



コミュニティ移動研修(浅部)を開催

7月2日 参加者18名(事務局1名含み)でコミュニティ移動研修を開催しました。今回は浅部区で岩手県胆沢ダムに行ってきました。ダムが完成してからはじめてという方がほとんどで、雄大な胆沢ダムの大きさに感動されておりました。堤長723メートル、往復で約1.5キロのダムの上を景色を楽しみながら12名の方が歩きました。続いて訪れた徳水園円筒分水工ではタイミングよく、噴水の放水時間と重なり、迫力の噴水で涼むことができました。分水工も今

まで見た中では1番の水量で動いておりましたが、水を平等に分け合う方法として活用されております。その後は衣川荘でおいしい料理とカラオケで懇親を深め、ゆっくりと温泉につかりくつろいでまいりました。

男の料理教室を開催

7月5日参加者7名(事務局1名含み)で講師は河原早苗先生による男の料理教室を開催しました。本日メニュー①たけのこご飯 ②具だくさんみそ汁 ③ポテトコロッケ ④玉ねぎのステーキ ⑤たこと大豆の青シソサラダをつくりました。この時期旬のたまねぎ・じゃがいも・なす・きゅうり・しそ・たけのこを使用し、簡単でお酒のつまみに出来る料理を教えて頂きました。



女性講座を開催

7月6日 出席者20名(事務局含み)で女性講座を開催いたしました。今回はプロ野球チーム「楽天東北イーグルス」が本拠地としている「楽天koboスタジアム」に行って参りました。野球観戦ではなく、球場の裏側(選手通路・ブルペン・ロッカールーム等)の他、料金が100万円を超える様なシートやロイヤルボックスのベンチに実際に座ってみたり、普段は入れないところの説明を受けながら研修して来ました。また、球場内には記念ホームランが飛んだ位置が2つだけグリーンになっているシートがあるという豆知識も聞くことができました。その後は昼食をとり、仙台市野草園にて、広大な園内が「高山植物区」「水生植物区」「どんぐり山」、そして、今ちょうど見ごろの「アジサイ区」等に区画がわけられている中を散策して参りました。



ノルディクウォーク教室を開催

7月8日 参加者6名でノルディクウォーキングを行いました。真夏の日差しでしたが、サイクリングロードの土手はすっかり刈り取られ、時より吹いてくる風が涼しさを与えてくれました。久しぶりに錦桜橋の下まで熱中症に注意しながらウォーキングを行いました。

地域づくり「人口減少対応部会」を開催

7月4日 参加者 委員6名、社会福祉協議会1名、事務局2名の9名で人口減少対応部会を開催しました。①活動状況説明として「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」の報告を行いました。②一人二人世帯の意識調査は実施期間7月15日～8月10日で行う事としました。アンケート内容を見直し、これまでの調査結果と空き家解消事例の紹介等入れることや放置された空き家を発生させない活動を理解して頂くこととアンケート裏面には相続についての講座の開催周知のお知らせを載せる事にしました。③相続講座の開催については、昨年同様『笠原司法書士事務所 笠原久昭司法書士』にお願いする事にしました。④空き家調査は9月1日～9月15日に実施することとしました。その際、後日委員が目視調査に訪問する旨を伝えておいてもらう事にしました。⑤委員全員で地域の空き家を回り、空き家のランク評価(外観)を9月17日(日)9時から行う事としました。⑥相談窓口の紹介方法として、相談者を求めている方の手助けとなる窓口として『登米市が7月10日から開所する移住・定住サポートセンターと登米市空き家情報バンク協力事業者 米川の不動産会社『まちおもい』を紹介することとしました。

コミュニティ移動研修「長谷区」を開催



7月9日 出席者26名(事務局含み)でコミュニティ移動研修(長谷区)を開催しました。今回は国民休暇村のバスで気仙沼市大島に行ってきました。復興が進む気仙沼市内や2019年春に開通予定の気仙沼大島大橋、そして工事が進む三陸自動車道等をバスの運転をして頂いた国民休暇村の方から説明を受けました。また大島の亀山展望台から眼下に海が見えた時には、皆さんから感嘆の声が上がっておりました。天候に恵まれたことでとても素晴らしい眺めでした。国民休暇村での懇親会では長谷区

の約半分の家の方が参加されたことでカラオケ、ダンス、踊りと大いに盛り上がり、コミュニケーションを一段と深め帰ってまいりました。

絵手紙教室を開催

7月12日 参加者9名(事務局含み)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、夏も本番となってきて、野菜は、収穫したのみずみずしいナスや玉ねぎ・きゅうり、その他、びわや梅、朝顔等、季節感を感じられる題材が作品となりました。

皆さん、色の使い方も素晴らしくプロ並みの絵が描けております。 近い内に展示会も開く予定との事です。



これからの主な事業・行事

7月

- 12日(水) 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



8月

- 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
- 1日(火) 自然体験交流事業 秋田県横手市
- 2日(水) 男の料理教室
- 6日(日) 浅水ふれあい夏まつり



以下次号