



## 夏まつりを盛会に開催

8月6日『第17回浅水ふれあい夏まつり』は来場者・スタッフ含み約1000名の参加で開催しました。天候にも恵まれ幅広い年代の来場者よりまつりを盛り上げて頂きました。特に今回は舞台を「宮石運輸(株)」様より、4Ton ウイング車を借用して出来た事で、準備・後片付けが非常に楽にできた事から、委員・スタッフの皆さんから感謝されました。「宮石運輸(株)」様ありがとうございました。まつりの内容として、浅水小6年生が花山合宿のため、参加できないことから、5年生が児童をまとめる様に動いてくれました。「めんこいゆかたっ子」の司会は5年生女子5名がインタビューを担当していただきました。浅水小学校児童のよさこい演技や校歌・ふるさと等を会場に来場の皆さんと合唱したりと大槻校長先生のトランペットや秋山清人さんのギター支援もあり好評でした。小島絆の会のみなさんの踊り・唄も祭りを盛り上げて頂き、孫さんの出演もあり好評でした。特別ゲストの横尾徳仁さんによる「けん玉」の4段の演技と技術の説明もあり新たな演目は好評でした。更に会場から募集で参加の「けん玉」競技には上手な児童の演技も好評でした。更に特別ゲスト「田舎紳士」が作詞作曲した「浅水ふれあい音頭」のお披露目を兼ねて浅部区 高橋ちよ子さん振付による踊りも披露され会場を盛り上げて頂き、多くの方が盆踊りに参加して頂きました。又『ゆづるの里』PRボードや「ねぶた」「竹灯籠」も会場の演出効果がありました。焼きそば焼き鳥も委員が汗だくで焼いておりましたが、味が良いと好評で、完売することが出来ました。今年の夏まつりは委員・スタッフの皆様方のご協力により盛会に開催出来ました。ありがとうございました。



小島絆の会の踊り パッチリ



竹灯籠 色々な顔がありました



カブト虫販売 好調



田舎紳士 今年も素晴らしい歌を



盆踊り 大勢参加



PTAの方々の屋台も好評



小島絆の会 女子パワー



浅小児童の合唱 校長先生も参加



浅小児童のよさこい



ゆづるの里 PRボード



けん玉競技 長谷区 千葉くん優勝



浅水ふれあい音頭みんなで踊った！



めんこいゆかたっ子



PTAの方々の屋台



客の列



けん玉4段 先生

# 健康長寿ポイント

## 【脳卒中ワポイント⑧】

## 脳卒中と血圧の管理

脳卒中が起こると、一般的に血圧は上昇します。これは体の防衛反応と考えられ、たいていは2週間以内に自然に下がります。脳梗塞の急性期は、著しい高血圧や心不全がある場合を除き、無理な降圧治療は行いません。脳梗塞は血流が悪くなっている状態なので、血圧上昇はむしろ好都合とも考えられます。一方、脳出血やくも膜下出血の場合は、高血圧が出血をひどくさせる、再出血の危険があるなどの理由で、血圧を下げる治療が行われます。

### ●脳血管障害を合併する高血圧の治療

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より改変

		降圧治療対象	降圧目標
<b>超急性期</b> (発症後3時間以内)		血栓溶解療法予定患者 SBP > 185mmHg または DBP > 110mmHg	血栓溶解療法予定患者 ≤ 185/110mmHg 血栓溶解療法開始後 (すくなくとも24時間) < 180/105mmHg
<b>急性期</b> (発症1-2週間以内)	<b>脳梗塞</b>	SBP > 220mmHgまたは、 DBP > 120mmHg	前値の85-90%
	<b>脳出血</b>	SBP > 180mmHgまたは、 DBP > 130mmHg	前値の80%
<b>慢性期</b> (発症1か月以降)			< 140/90mmHg (治療期間1-3か月)

※脳卒中と血圧の管理については、「脳卒中治療ガイドライン2009」においても、別途定められています。

8月9日 参加者8名(事務局含み)で講師 秋山清人先生により絵手紙教室を開催しました。今回は、旬のオクラ・ズッキーニ・ピーマン・平さやいんげん・きゅうり等のたくさんの野菜と、小玉スイカ、百合・矢車草・サルスベリ(別名:百日紅)、近年見かけることが少なくなったクロアゲハ等の題材が作品となりました。

## 絵手紙教室を開催



## リフレッシュ教室を開催

8月9日 参加者11名(事務局含み)

で講師狩野恵先生により“リフレッシュ教室”を開催しました。今回の教室は、ゆっくりストレッチをした後、有酸素運動を取り入れることで、新鮮な酸素を送り込み血流を良くする効果もある動きをテンポの良い曲に合わせて行いました。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終了となりました。



8月17日 参加者16名(事務局含み)で講師 株式会社ごんきや 遠藤清子氏他2名により『豆知識講座』で、“終活セミナー”をテーマに、『エンディングノートを書いてみよう』についてお話いただきました。終活とは…? 自分の終末のための活動で、自分をみつめ、今をよりよく自分らしく生きる活動。のことで、東日本大震災の影響が大きく、その後に必要性を感じている方の割合が増しているそうです。今回は、具体的な活動として『エンディングノート』(大切な人へ想いを届けるノート)の活用について、実際のノートを使いながら教えていただきました。日常の備忘録として活用する他、万が一の時に後悔しないように、大切な人に「感謝」を伝える活用をしてほしいとのことでした。

## 女性講座を開催



## これからの主な事業・行事

8月

- 20日(日) 奉仕作業(浅部区)
- 22日(火) そば打ち教室 人口減少部会
- 23日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室 料理教室
- 27日(日) 相続講座及び法律相談会
- 29日(火) すばらしいみやぎを創る会研修会
- 1日(金) 文化財保存会探訪 研修

9月

- 2日(土) 子どもクッキング教室
- 5日(火)~7日(木) 浅水地区テニス大会

9月

- 6日(水) 男の料理教室
- 7日(木) 女性講座
- 8日(金) 東部教育事務所訪問
- 12日(火) 健康長寿部会
- 13日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室 一人暮らし対応部会
- 17日(日) 浅水地区空き家調査
- 19日(火) そば打ち教室
- 20日(水) 東部教育事務所 研修会
- 27日(水) 料理教室

