



## 健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint⑨】 脳梗塞と脂質の管理

脳梗塞の発症後も、高血圧だけでなく、コレステロール値の管理や糖尿病のコントロールが引き続き重要になります。

日本動脈硬化学会では、脳梗塞を合併していて、脂質異常症の患者さんの脂質管理目標値を、次のように定めています。

●脳梗塞を合併していて、脂質異常症の患者さんの脂質管理目標値(mg/dL)

LDL (悪玉) コレステロール	<120
HDL (善玉) コレステロール	≥40
トリグリセライド (中性脂肪)	<150

8月20日 浅部区 須藤区長他42名と事務局4名の47名により本年度4回目の奉仕作業を行いました。最初に区長さんの挨拶で、他の行政区に負けない様にしっかり作業してくださいと作業を開始しました。ベルカッターを持っている人が多かったことから早めに刈り取り作業が終わったので、区長さんからみんなで芝生の雑草を抜きましようとの指示により、全員で芝生の雑草(クローバー)抜き作業をして頂きました。皆さん丁寧に作業をして頂きました。ご苦労様でした。

## 奉仕作業(浅部区)を実施



## そば打ち教室を開催

8月22日 参加者5名(事務局含み)で、講師の吉鷹公久先生により、そば打ち教室を開催しました。先生の指導により、そば粉の水回し、練りについて丁寧なアドバイスを頂き作業を進めることが出来ました。この時期は、高温で湿度があり受講生全員の生地が柔らかめにできたようでしたが、先生に手伝ってもらい無事そば打ちが出来ました。今回も上沼・宝江の方が参加しています。

## 集落支援員取材報告「行政区夏まつり」が活発に開催

8月15日舟場区で夏祭りが開催されました。このところの天候不順で長谷区では土砂降り、舟場区では雨に備え、会場をいつもの曲げ袋の公園から集会所に変更しての開催となりました。お盆とあつて帰省された家族の皆さんも多く、ゲームやカラオケ、抽選会等で悪天候などものともしない大盛況の夏祭りとなりました。どちらの行政区も20代～50代が中心となり、設営から企画(夏祭りには欠かせない『と・つけ・もの・』や射的、金魚すくい、輪投げ等からかき氷に綿あめ、生ビールに焼きそば、焼き鳥、豚バラ串焼、たこ焼き等の露天も本格的で激ウマ。)そこにいるだけでウキウキしてくる雰囲気はただよっておりました。帰省された方々にも楽しい思い出になったと思われます。行政区で夏祭りを開催しているのは浅水で現在、長谷区と舟場区の2行政区ですが、子供から高齢者まで一緒に集い、笑顔になれる、夏祭りを若い人たちの団結力で今後も盛り上げていってくださることでしょ。

地域づくりもそれぞれの行政区組織毎に独自の活動が活発に行われております。



# 新小路老人会が奉仕作業

8月19日、このところの雨続きで伸び放題になっていた、農村公園の芝生を新小路六十寿会の皆さんがグランドゴルフの練習の後、刈取りをして下さいました。新小路六十寿会では、少々の雨、真夏の太陽ものともせず、毎日のように農村公園でゲートボールにグランドゴルフとスポーツやおしゃべり等によりコミュニケーションを楽しんでおります。大きな笑い声が聞こえるとこちらも元気になります。芝生が「伸びたらまた刈ってやっから」とお言葉も頂き刈り取り作業をして頂きました。新小路六十寿会の皆さん有難うございました。



# 料理教室を開催

8月23日参加者10名(1名事務局含み)で講師の千葉昌代先生により料理教室を開催しました。メニューは①ごはん②蒸し鶏となすの涼拌③トマトのやまかけ④きゅうりの辛味噌和え⑤サマーベジタブルカレー⑥ドライカレー⑦きゅうりのスープ⑧カフェオレゼリーで行いました。トマト・きゅうり・茄子などこの時期豊富な夏野菜は、マンネリに成りがちな材料でもあります。この夏野菜を、多く摂取し、夏に不足しがちなカリウムやビタミン類の栄養素をカラフルな夏野菜で美味しく補給し夏バテや熱中症を予防する、調理法で健康効果もUPする簡単で美味しいメニューを教えて頂きました。又皆さん料理上手な方々なので冷蔵庫にあった食材で2~3品を追加で作っておりました。



# 絵手紙教室を開催

8月23日参加者9名(1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、メロン・じゃがいも・ラベンダー・金魚・アゲハチョウ・みょうが等に加え、コスモス・イチジク・柿等の少し秋を感じさせる題材も作品となりました。



8月23日参加者14名(事務局)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。今回は、ここ数日気温が上がってきたこともあり“リラックスヨガ”を行いました。リラックスした状態で深呼吸することを意識しながら行うことで、体と精神を安らげる効果や疲労回復・不安やイライラ解消等の効果が期待できるとのことでした。その他、骨盤のゆがみを矯正す動きや転倒予防につながる動きを取り入れながら行いました。

# リフレッシュ教室を開催

# 人口減少部会を開催

8月22日 委員6名(3名欠席)と社協1名・事務局2名の9名により地域づくり『人口減少部会』を開催しました。①1人2人世帯意向調査について各行政区毎に発表して頂きました。調査回答は15%増で未回答は50%減と周知されてきていると思われる。そうした中、委員が何回も足を運んだり回収方法の工夫をした結果の調査でした。又、調査で話をする中で、・空き家を貸してもらいたい人がいる ・何かあったら相談させてもらおう等活動を理解して頂くことと行政区委員だから出来ることと思われまます。今回のアンケートから加えた「放置された空き家をつくらない活動を知っているか」の問いについては回答者の60%から活動を知っているとの回答があった。住む人を決めたいと思っている方への質問では売却したいと答えた方が昨年より増加しました。②相続・空き家対策講座(8月27日(日) 笠原司法書士)についての説明をおこないました。③空き家調査・適正管理については、空き家調査を9月1日(金)~15日(金)までに行うこととしました。④他の行政区委員と空き家管理状況調査しランク付けの実施は9月17日(日)に「川面・新田・新小路」「小島・浅部・巻」「沼畑・長谷・舟場」の3グループに分れ、チェックシートで調査する事としました。

# これからの主な事業・行事

8月

- 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
- 30日(水) JAのみへそば打ち出前講座
- 31日(木) ミニデ支援者 懇談会

9月

- 1日(金) 文化財保存会探訪 研修
- 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
- 6日(水) 男の料理教室

9月

- 7日(木) 女性講座
- 8日(金) 東部教育事務所訪問 文化部会
- 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
- 15日(金) コミュニティまつり実行委員会
- 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

