



ふるさとスポーツ登米市大会へ巻区3種目出場

8月27日 ふるさとスポーツ登米市大会へ中田町代表で巻区の3種目(グラントゴルフ・ターゲットバードゴルフ・ユニカール)が出場しました。結果は上位入賞は出来ませんでしたが、選手監督で18名に応援団12名の合計30名が終了後、巻構造改善センターで反省会と慰労会を開催しました。反省会では選手一人ひとりが試合を振り返っての反省と来年に向けての意気込みを話しておりました。



昼食は『手打ちそば ゆづるの里』の出前を、羽生区長さんから全員にご祝儀として、ふるまわれました。尚 右の表は登米市大会出場チーム一覧です。取材担当 沼倉集落支援員

宮城ヘルシー2017 ふるさとスポーツ祭 登米地区大会 出場チーム一覧

	ソフトボール	バレーボール	グラウンドゴルフ	ターゲットバードゴルフ	ユニカール
推選枠	1チーム	1チーム	3チーム以内	2チーム以内	2チーム以内
参加チーム数	9	9	25	16	17
参加数	129	118	169	70	83
迫	光ヶ丘東	光ヶ丘東	大網東B	下船丁フルバード 大網東	八幡 三方島
登米	こつから	こつから	日野渡	鉄山 鉄砲町	かわばた 新町A
東和	米谷5区	米川4区	米谷8区 錦織3区 米谷3区	米谷3区 米川2区	米川10区
中田	茶畑	南町	並柳 神畑 巻	巻 本宮	大柳 巻
豊里	大曲	新町	東二ツ屋 仲町 大曲	仲町A 仲町B	十五貫スベツル5 加々巻
米山	新町	狐崎	猪込 町吉田 清水	追土地 野手谷地	鈴根 追土地
石越	石越1区	新道	石越9区 長根 赤谷	遠沢区A 長根	遠沢 石越8区
南方	新高石	山成	畑岡 大門 原	畑岡 大袋	苔下 須崎
津山	本町4丁目	横山345区	柳津3丁目 横山6区 横山1区	x	石貝A 石貝B

健康長寿ポイント

【脳卒中リハビリポイント⑩】

-診断と治療- 復帰のためのリハビリテーション
 リハビリテーションの意義は、QOL(生活の質)を高めることにあります。「元通りになる」というより、「元のようにできるようになる」ことが目標です。身体機能的な回復だけでなく、不安感や絶望感にさいなまれることのないように、精神的なリハビリテーションを行うことも重要です。

急性期 発症後すぐに「手足を動かす」「ベッドから起き上がる」などのリハビリテーションを開始します。寝たきりのまま体を動かさないでいると、廃用症候群※が起こり、その後のリハビリテーションが難しくなるためです。

※廃用症候群: 体や頭を使わないことにより起こる、心身機能の低下のこと。筋肉や骨が



衰えたり、関節が固まって動かなくなるなどの症状があらわれます。

回復期 専門病院や病棟で、集中してリハビリテーションに取り組みます。理学療法士や作業療法士、ソーシャルワーカー、臨床心理士などさまざまな医療スタッフが関わります。

維持期 取り戻した機能が失われないよう、自宅や施設でリハビリテーションを続けます。

8月25日 参加者6名で歌声喫茶を開催しました。今回も秋山清人さんのギターで開催しましたが、今回は川面区の佐藤学さんが参加し、おいしいコーヒーをいれてくれました。同じコーヒー豆と同じお湯を使っているにもかかわらず、抽出の仕方によって風味が全然違い、参加者からは驚きの声があがっていました。5種類のコーヒーを入れてもらい、その夜は興奮で中々眠れない夜となりました。歌は『銀色の道』『また逢う日まで』等、新たな曲のレパートリーも加えて、歌の間にコーヒーを楽しみながら、1時間半の時間はあっという間に過ぎていきました。来月は9月22日金曜日です、団塊の世代の皆さん、参加してみませんか！

歌声喫茶を開催



小島絆の会 球技大会

8月27日小島区では小島絆の会室内球技大会が開催されました。競技は団体戦2種目、個人戦4種目の計6種目で、旧実行組合単位での4チームで接戦が繰り広げられました。競技は盛り上がるよう工夫された独自のルールで、会場からは常に笑い声が絶えませんでした。賞品も参加者の提供で揃えました。



最後に競技と関係なく全員ジャンケンで一番最下位の人に一番いい賞品が当たるというサプライズもありました。その後の懇親会では9月2日の秋祭りや、絆の会の今後の活動について話し合われました。

取材担当 沼倉集落支援員

8月27日 沼畑区では健康まつりが開催

沼畑健康まつり

されました。子供から高齢者まで約100人が参加し、班別対抗の8班で競技が行われました。4種目中3種目で一人づつ競技が進められ、公民館前に設けられた観客席からはその都度、声援や歓声があがっていました。競技終了後はバーベキューで懇親が深められましたが、その最中もジャンケン大会、スイカ割り、空くじ無しの大抽選会

(1等は卓上ガスコンロ)と大盛会の健康まつりとなりました。取材担当 沼倉集落支援員

秋の文化財探訪を開催

9月1日 文化財保存会

会員43名と事務局2名により「秋の文化財探訪」を開催いたしました。今回の探訪先の長安寺(大船渡市)は、真正面に高さ20mにも及ぶ総ケヤキ造りの山門が構えておりました。今ではシンボルともいえる山門は、禁制のケヤキを使用したためと高樓であるという二つの理由から、一度は伊達藩より取り壊しを命じられたそうですが、住職が弁明に努め、条件付きで最終的には取り壊しを免れたそうです。そのため、山門は未完成のままで『袖なしの門』ともいわれているそうです。



その後は、昼食を兼ねて懇親を図り、昼食会場からすぐの、リアス海岸の中変化に富んだ景観が見られる「景勝・碁石海岸」の散策を楽しむこともできました。

子どもクッキング教室を開催

9月2日 受講者14名(浅

小児童)と2名(児童の祖母と事務局)で講師の河原早苗先生により子どもクッキング教室を開催しました。メニューは①肉団子スープ ②焼き餃子 ③蒸しプリンです。教室では包丁がとても危ないような1年生二人も先生やお祖母ちゃんに野菜の切り方を教えてもらいながら皆で協力して上手に餃子を完成することができました。また余った具材を活用して肉だんご入りスープを作り美味しく食べました。デザートの手作り蒸しプリンも大変美味しくお家でも作ってみたいそうです。



「手打ちそばゆづるの里」出前講座を開催

8月30日 JAみやぎ登米「和」を会場

にJA女性大学「美美人カレッジ」受講者10名でしたが当日都合で参加できない方が出て6名で講師は小野寺先生とセンター長の2名で、そば打ち出前講座を開催しました。最初に先生が8割そば1Kg(10人分)を打ち、その後7割そばを2グループ(500g×2)に分かれて行いましたが、人数が少ないこともあり、皆さん良く体験をすることが出来ました。

これからの主な事業・行事



9月

5日(火)～7日(木) 浅水地区テニス大会

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 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

