



## 健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint⑩ 脳卒中にならないために heck!】

今のあなたの危険度は？ あてはまるもの、ありませんか？ チェックしてみてください。

### □高血圧である

※高血圧の基準:140/90mmHg以上  
(家庭血圧値の場合:135/85mmHg以上)  
日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より

### □脂質異常症である

※脂質異常症の基準:  
LDL(悪玉)コレステロール140mg/dL以上、  
HDL(善玉)コレステロール40mg/dL未満、  
トリグリセライド(中性脂肪)150mg/dL以上

日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2007年版より

### □糖尿病である

※糖尿病の基準:空腹時の血糖値が、126mg/dL以上 日本糖尿病学会 糖尿病診断基準

### □肥満である

※肥満の基準:BMI25以上 BMI=体重[kg]÷身長[m]÷身長[m] 委員会1999年より

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 松津佑次ほか:日本肥満学会雑誌, 6(1), 18, 2000より

※内臓脂肪蓄積の基準:ウエスト径が男性で85cm以上、女性で90cm以上

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会;日本内科学会雑誌94(4)・188, 2005より

□不整脈がある

□塩分・脂肪分の多い食事をとっている

□タバコを吸う

□お酒をたくさん飲む

□運動不足である

(日本脳卒中協会 脳卒中予防の十か条より)

結果はどうでしたか？ あてはまるものがあつた方に向けて、次号で紹介します。

8月30日 参加者8名(事務局含み)と秋山清人さんの計9名により

## ハンドヘル教室を開催

ハンドヘル教室(女性講座)を開催しました。今回は、前回、新たに挑戦した曲を主として、これまで練習してきた曲の復習を行いました。更に今回も新曲“真夜中のギター”に挑戦し、秋山先生のギターに合わせ繰り返し練習を行いました。浅水コミュニティまつりで発表します！

## 相続基本講座を開催

8月27日 参加者、地域住民24名(事務局含み)で、講師の笠原久昭司法書士の先生により、地域づくり・人口減少対応部会『相続基本講座』を開催しました。笠原久昭先生に「昔の相続・今の相続」というテーマで講話をいただきました。高齢化が進むにつれ、相続についての事案も増えてきているとお話がありました。①昔の相続 家制度に由来する幅広い戸主権の承継を伴う身分制度の相続、財産相続という2つの面があった。家督相続・戸主の身分と財産を受け継ぐ。戸主は家の絶対的統率権限をもつ。家制度では個人より家を大事にし、子は後取り、財産の分散を防ぐため長男が単独相続、同時に扶養義務を受け持つ。明治憲法に変わり日本国憲法の施行により家制度が廃止となりました。②今の相続 相続の対称を被相続人の財産上の法律関係に限定。相続の開始は死亡時のみ。子は均等に相続する・配偶

者は常に相続人となる。相続財産と祭祀財産(仏具、お墓、系図等の所有権)は別ものとし、被相続人の指定、習慣、又は家庭裁判所の審判により祭祀継承者が継承すべきもの。相続分については様々な相続分について説明を頂きました。法定相続分 法定相続分については、相続関係説明図をもとに様々なパターンでの相続対象者、順位、相続割合について説明を受けた。指定相続分 遺言で指定 特別受益分 生前に贈与を受けていた分(分割前の遺産に含まれる) 寄与分 法定相続分にプラスしてもらえる財産。相続手続きをする前に遺言書があれば遺言書が優先される、遺言の種類には公正証書と自筆証書があり、自筆証書を見つけた場合は最初に裁判所にもっていく。封を切ってしまえば無効。遺言はいつでも撤回でき、一番最後に作った遺言が優先される。遺言で一人に全財産が相続される場合、相続を受けられない法定相続人には法定相続分の半分を相続できる遺留分減殺請求権という制度がある。等のお話を頂きました。「相続」が「争続」にならないためには昔の相続と今の相続の違いを理解し、相続人でお互いの権利、立場を尊重し、事情を理解し合いながら十分に話し合って遺産分割協議をする。日頃から家庭内、兄弟姉妹間そして血族、親族間において、円滑な関係を築くのが大事ではないでしょうか!とおっしゃられておりました。最後に、相続手続きがいくつもある場合、手続きを簡略化できるよう新設された、法定相続情報証明制度と、20年以上連れ添った配偶者を優遇する新たな法改正に向けた取り組みが考えられているとの情報提供をいただきました。

この後、申込み頂いた方の個別相談に対応していただきました。



## コミュニティ移動研修(舟場区)を開催

9月3日参加者  
17名(事務局1名  
含)でコミュニティ移動研修(舟場区)を開催しました。研修先は奥州市の胆沢ダムに行きまいました。最初に徳水園の円筒分土工を見学し、奥州湖交流館でボランティアの方より胆沢ダムの構造、完成までの作業工程、材料採取等についての説明を受けました。天候に恵まれ胆沢ダム堤頂からの焼石連峰、反対側の胆沢扇状地の眺めはとて美しかったです。懇親会場の衣川荘ではカラオケに踊りも入り大変盛り上がりました。中でも、今年の浅水地区の移動研修の参加者の中で最年長と思われる



92歳と84歳の方の、年齢を感じさせない元気な歌と踊りに盛り上がりも最高潮となりました。

9月2日 参加者4名によりルディクウォーク教室を開催しました。夏の暑さを避け休んでいたウォーキングでしたが、約1か月半ぶりの再開とあって、参加者は4名と少なかったですが残暑の暑さもなく、ウォーキングには最適の天候でした。連日の雨で増水した跡がまだ残っているサイクリングコースを、いつもより短い距離でゆっくりと、ウォーキングして来ました。

## ルディクウォーク教室を開催

## 男の料理教室を開催

9月6日 参加者10名(事務局1名含み)で講師先生は菅原屋 佐々木利浩により開催しました。本日メニューは①ごはん ②魚のあら汁 ③かつお・まぐろのさしみ④赤魚の煮つけ⑤天ぷら(エビ・きす・ピーマン)で行いました。魚は好きだけど、煮魚を作るのが苦手の人でも市販のめんつゆ1:水5:味醂1:酒少々割合で合わせ調味料を作ることでも美味しく煮魚を作ることが出来ることを教えて頂きました。又、今が旬の「戻りかつお」を使用し、魚の上手な下し方や天ぷらの揚げ方を習い、超豪華な刺身定食を作り・食べる体験ができました。プロの料理店のテクニックを色々教えて頂く事が出来ました。



9月7日 受講者16名(事務局2名含み)で女性講座“ゲームを楽しもう♪”のテーマで開催しました。内容はターゲットボール・スカットボール・ジャンボサイコロ・バレリードの用具を使いゲームを楽しみました。

## 女性講座を開催

初めに沼倉支援員から各用具の説明と使い方を教えてもらい、紅白に分かれて行いました。ほとんどの方が、初めて体験するものでしたが数回練習しただけで、楽しんで行なうことができました。対戦結果は、紅組の勝利で、白組の皆さんから盛大な拍手！！を送り、終了となりました。補足説明 ○ターゲットボール…1から9の数字が書いてある的にボールを投げる ○スカットボール…スティックでボールを打ち得点の書いてある穴に入れる ○バレリード…椅子に座り(今回は)行う風船バレー



皆さん楽しかったとの感想でした。

## 手打そば ゆづるの里 情報

手打そば ゆづるの里 毎週日曜日午前11時～午後1時30分まで営業で、4月から先月末の5ヶ月で670名の方々に、ご来店いただきました。地域の皆様や仙台・岩手・山形等の遠方からも好評を頂いております。9月から季節が秋となりましたので、**かけそば**を始めますので皆様、是非ご来店下さい！、お待ちしております。



## 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
- 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



- 13日(水) 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

