



健康長寿ポイント 【脳卒中ワンプoint⑫ 高血圧である方に向けて①】

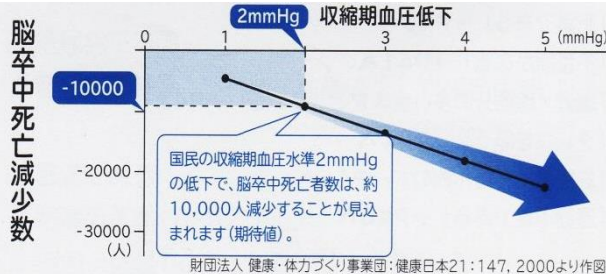
生活習慣病を放っておかないで！ 突然発症することが多い脳卒中。日本では、2分20秒に1人が脳梗塞を発症しているとの報告もあります。予防のために大切なのは、生活習慣病をきちんと治療することです。高血圧を放っておくのは、脳卒中への近道です。

血圧が高ければ高いほど、脳卒中発症リスクは高まります。あなたの治療目標値まで、しっかり下げて維持することを忘れずに。通院、服薬、きちんと続けてますか？

数mmHgの降圧があなたの命を救うかもしれません。

収縮期血圧低下による脳卒中死亡数の推移

※死亡数は実死亡数(1996年)から算出した。



9月5日～9月7日 午後7時00分～区長/体育部関係/監督・選手・事務局の延べ人数186名(66名/59名/61名)が参加して、第34回浅水地区ソフトテニス大会を開催しました。今年で34年間続いたテニス大会ですが、初日はテニス大会を予定どおり開催することができましたが、2日目と3日目は、雨のため卓球に種目を変更し無事終了することが出来ました。参加選手の皆さんは、和気あいあいと試合を行っておりました。普段運動で体を動かすことが少ないこともあり、いい汗を掻いていたようです。成績は、優勝 長谷区 / 準優勝 新田区 / 第3位 巻区 でした。



ソフト・テニス大会を開催

集落支援員 行政区取材紹介

①.9月10日 浅部白山姫神社秋の祭典に合わせ、浅部の豊年祭りが敬老会と合同で開催されました。第一部では今や市内引っ張りだこの人気の、堀米演芸の会の皆さんによる踊りと唄が約1時間にわたり披露されました。第2部では各班より練習を重ねた演舞やカラオケ等に続き、浅部法印神楽舞が披露され、その勇壮な舞に、子どもたちも目が釘付けとなっていました。とりは芸能生活60年となる、歌手、佐々木君雄さんに、弟で尺八奏者の横田見逸さんもかけつけての贅沢なショーとなりました。PTAの皆さんによる出店や、最後には空くじナシの抽選会も行われ、最後の最後まで大盛り上がりの秋祭りとなりました。

②.9月2日 小島雲南神社の秋祭りは約150人の参加で盛大に開催されました。判人と呼ばれる者の口上と表情が見事な、小島の五穀豊穰を願う伝統芸能田植え踊りを始め、カラオケ、子どもたちによるよさこいの演舞、小島スカイサービスの皆さんによる踊り、特撮ヒーローも登場してのショーと、盛りだくさんの内容で、約15の演目が披露されました。消防団による交通整理や青年部の皆さんによる出店も並び、地域一丸となってお祭りを盛り上げました。あまりの盛り上がり途中ブレーカーが落ちても、想定内というほどの早い復旧で、にぎやかな夜は過ぎていきました。

③.9月10日 巻のミニディと敬老会は45名の参加で盛大に開催されました。 敬老者39人中19名の参加でしたが、敬老を祝して、ボランティア・来賓・小学校児童がお祝いの歌や踊りを披露しました。 午前はミニディでお昼からは敬老会行事でビンゴゲーム(豪華景品が当たる)でスタートしましたが、小学校児童・ボランティア・敬老者も踊りを披露するなど、外に依頼しないで自前の出演で敬老会を祝い楽しみました。

④.9月7日 小島の山内正興さん宅で奥様のきよ子さんが作った「切麦」をごちそうになってきました。私自身、「切麦」は名前は聞いたことはありましたが、意識して食べた記憶が無く、呼ばれた近所の皆さんも何十年ぶりに食べたとのことでした。辞典で検索すると「切麦＝小麦粉を練りうどんより細く切ってゆでた麺」とのことですが、塩水で練る・踏む(形を整え3回～4回繰り返す)・寝かせる・麺棒で伸ばす・切ると手間のかかる作業のため、誰も作らなくなったようです。正興さん宅では今でも年に何回かは作るそうです。油麩でだしをとる、昔からある料理と聞いてもっと素朴な味をイメージしていましたが、なんのその、お店にだしてもおかしくない絶品の味でした。長年の感も重要なようです。こういった昔からの食の文化も絶やさず継承していきたいものですね。山内さん大変ごちそう様でした。

ふれあいセンターにもハロウィン!

ふれあいセンターでは
玄関と「ゆづるの里



入口」へハロウィンを設置しました。 補足説明 ハロウィン、あるいはハロウィーンとは、毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源と考えられている祭のこと。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事であったが、現代では特にアメリカ合衆国で民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなっている。カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがあります。 素晴らしい飾り付けですので、ご覧下さい。

9月13日参加者 絵手紙教室を開催

11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、れんげ草やシュウカイドウ・フウセンカズラ・藪蘭、その他、カボチャやゴーヤの他にとても可愛い「おもちゃカボチャ」が題材となりました。 作品は素晴らしい出来栄です。



リフレッシュ教室を開催

9月13日参加者12名(事務局含み)で狩野恵先生により、リフレッシュ教室を開催しました。今回は、9月に入り若干過ごしやすいく気温になってきたこともあり、初めから有酸素運動を意識してテンポの良い曲に合わせて行いました。新しい動きもあり、だいぶ脳トレにもなりました。最後は、ゆったりとした気持ちでヨガの動きをすることで使った筋肉の緊張をほぐし、また、呼吸を整え終了となりました。

ルディクウォーク教室を開催

9月9日 参加者5名によりルディクウォーク教室を開催しました。 残暑厳しい中でのウォーキングでしたが、参加者の方が新しい参加者を誘って来てくださったりで、サイクリングロードから川面に抜けるコースでウォーキングしました。 スポーツの秋です、地域の皆さん、まずは誰でも手軽にできるルディクウォーキングをはじめませんか? ポールも貸出いたしますよ!

健康長寿部会を開催

9月12日 羽生副部長他4名(3名欠席)と事務局2名により健康長寿部会を開催しました。 ①活動報告は健康長寿教室とミニディ支援者懇談会そして、仕事の地域優先でのあっせんについて報告を行いました。 ・健康長寿教室については初めて参加された方や、ふれセンだよりで開催内容を読んだ方から好評を頂いたことを報告し、チラシだけでなく、積極的に参加の声掛けもしていくこととしました。 ・ミニディ支援者懇談会については、社協のアドバイスが有効でした。 又 区長やボライティアも2年で交代することもあり、こうした研修会を開催する様依頼がありました。 ・仕事の地域優先でのあっせんについては、1人を老健さんに紹介し採用されたことを報告した。 ②今後の活動としては、働き盛り世代の健康教室を登米市と共催で10月18日に開催することが決定し、開催の主旨、目的、開催内容を説明しました。 募集チラシと体育部の皆さんの協力を頂き、参加募集を行う旨を伝えました。 尚 緊急時、大崎市民病院・石巻赤十字病院へ、紹介なしでも代表の電話に連絡し、緊急の状況を伝えることで受け入れられてもらえるとの情報提供がありました。

これからの主な事業・行事

10月

- 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

- 1日(日) 奉仕作業 (巻区)
- 3日(火) 文化部会 プログラム検討
- 4日(水) 男の料理教室
- 5日(木) 女性講座
- 7日(土) 子どもクッキング教室
- 8日(日) コミュニティ移動研修 (新小路区)
- 11日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 12日(木) そば打ち出前講座 社協 マロニエ会
- 14日(土) シニアグラントゴルフ大会

以下次号



9月

