



## 健康長寿ポイント⑬ 高血圧である方に向けて

②身に覚えはありませんか？ -高血圧患者さんの3人に2人が目標値未達成です-

### ●降圧目標

若年者・中年者	130/85mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満
糖尿病患者・CKD患者・心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より改変

### ●高血圧の降圧目標値達成率

降圧目標に達しない場合は、降圧薬の増量、併用などの対策が必要です。



※薬を飲み始めたら続ける!

9月13日 参加者委員6名(2名欠席)事務局2名により一人暮らし対応部会を開催しました。

## 一人暮らし対応部会を開催

I.話し相手・声掛け・見守り・安否確認集計結果について報告をしました。①各行政区委員には一覧表を修正し最新版として渡しました。②各行政区よりの報告から行政区の特徴的活動の紹介を行いました。③実態調査から各行政区別の独居世帯・二人世帯数を把握し前年度との対比グラフを基に確認しました。浅水地域の独居・二人暮らし世帯数は浅水全体の29.7%におよぶことを確認しました。④各行政区長による巡視活動が毎月定期的に行われ、ふれあいセンターに報告されていることを確認しました。

II.緊急時・連絡通報カードについて備え付け啓蒙チラシと一緒に全戸配布したことを確認しました。又 緊急時に、大崎市民病院・石巻赤十字病院は代表の電話に連絡し、緊急の旨を伝えれば、患者を受け入れてもらえることから、連絡通報カードに電話番号を記入しておく、より早い処置が可能な旨を確認しました。

III.配食サービスについては今回サービスの申込みがなかったことを確認しました。高齢化にともない、今後需要が出てくることは確実なことから、継続的に募集をしてゆくこととしました。

IV.福祉車両の貸出・送迎について本年度現時点で2件の実績で、10月初めに周知チラシの全戸配布を実施する事を確認しました。

V.生活支援体制整備事業は団塊の世代が75歳を迎える2025年に向け、地域での支援体制整備が社協を中心に進められていますが『区長、福祉活動支援員、地域づくり委員、民生員』を交えた説明会が計画されていることから、その際には参加してもらうことを伝えました。

## ルディクウォーク教室を開催

9月16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。曇り空でしたが、ウォーキングには最適の気温でした。ふれあいセンターから専用道を長谷方面に向かい、そこからサイクリングロードをお鶴明神までいって帰ってきました。約6,500歩のウォーキングとなりました。

## どうする空き家!

予測では、2033年の全国の空き家率は30.4%。実に3戸に空き家となる計算です。私たちの地域は核家族化・若者の都会での生活等により、前倒しで空き家

が増加します。色々な情報から、「空き家になる前の対策が重要」と言われています。NPO法人方から聞くと、相談を受ける中で「気持ちの問題が大きく関わることに気付いた」と言うことです。例えば親から相続した家は思い出が詰まっており、遺品の整理にも時間がかかるため、すぐには処分できない。5年、10年とそのままにしているうち、建物はぼろぼろになり、資産価値を失い、売りたいくても値が付かなくなってしまう。「購入時に3、4千万円した家が、売却しようとした時には大幅なりホーム費用が掛かり、差し引きするとタダ同然の売値しかない。資産とわかっていても、負債となっている場合が多くある」また、空き家のまま放置していると、ほかの相続人が死んだり、認知症になったりし、処分が困難となる悪循環も生まれる。解体費用も大きな障害だ。相談の中には、相続した戸建てが道路に面しておらず、解体に300万円以上かかるケースがあった。土地の価格は50万円にもならず、現在も解決策を探っている。等の例が多々あります。

重要なのは「親などが生きているうち、将来誰が相続し、遺品をどう整理するかなどをはっきり

# 山の神講 知っていますか!

山の神講の話 菊地敬子(会員=中田町) 東和町郷土史愛好会  
20年の歩みより引用 藩政時代後半、集落には葬儀などを仕切る

る  
契約講があり、若妻には嫁に来てから次の嫁をもらうまでの間入る、山の神講がありました。 私が嫁いだ昭和四十年代の初めごろは、山の神講は三月と十月の年二回になっていましたが、姑の時代は正月もあり、その時代の皆さんは、御精進が一番楽しかったと口を揃えます。 娯楽の少なかった農家の嫁たちが大手を振って

息抜きが出来る年に三回の講のお精進の日は、旦那さんたちが幟(のぼり)を立ててくれたり、石碑のまわりを掃き清めてくれたりしました。 お嫁さんたちは子供の手を引き、「一張羅」を着てその日を楽しみました。 お精進は、お昼はあんこ餅、納豆餅、雑煮餅、夜はお膳で酒肴付き。 宿前になると前の日から忙しかったですが、当日はみんなで子供を連れていき、夜十一時頃まで歌ったり踊ったり、しゃべったりして楽しかったといえます。 子供にはお膳はありませんが、餅とかご飯はもらい、親子の安らぎの一日でした。山の神講の始まりは天明の飢饉の十年ぐらい後です。 中田町の一番の古い山の神の石碑が寛政十一年、奥州街道沿いの金谷に建立されました。また、飢饉で激減した仙台嶺の農民人口回復のため藩

**ゆづるの里 新そば 開始!** 北海道産新そばが入りました  
「赤子養育仕法」という母子福祉政策を制度化した石臼。びきの二八そば(参考・平成)で食べると、独特の香りやのど越しが引き立ち、格別です。 そばは栄養価が高く消化率が優れているタンパク質が豊富に含まれています。中でも、高血圧や動脈硬化に効果のあるルチンを多量に含んでいます。 江戸時代から庶民に愛された健康食品であり、消化が早いので、せっちな江戸っ子たちのファーストフードとしても普及しました。 **10月1日(日曜日)**以降北海道のそば畑  
**新そばで営業します。** 秋になりましたので**寒いそばを始めました。**



## そば打ち教室を開始

9月19日 受講者5名で講師の吉鷹先生によりそば打ち教室を開催しました。1名は上沼、1名は宝江と他地区より、そば打ちを習いに来る人も増えております。先生の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。最後に先生の模範演技もあり、作業を進める上で普段疑問に思っていることも、先生の作業工程を観ることで大変参考になりました。尚 宮城手打ちそば研究会発行「美味しい! 手打ち蕎麦 虎の巻」を一冊500円で販売していますのでご利用下さい。

## ハンドヘル教室を開始

9月20日 参加者8名(事務局含み)と秋山清人さんにより、コミュニティまつりに向けた選曲をして、その後、練習を行いました。

## 料理教室を開始

## 料理教室を開始

9月27日 受講者10名(事務局含)で講師の千葉昌代先生により料理教室を開催しました。本日のメニューは①カレーピラフ②鶏ひき肉とごぼう揚げ③キャロットラペサラダ④ニョッキ具沢山のスープ⑤豆腐入りレアチーズケーキで行いました。イタリアの家庭料理ニョッキは、小麦粉にジャガイモやかぼちゃを練り込み茹で揚げ(はっと)にととても似た煮込み料理でしたが、クリームソースやミートソースで和えても美味しく作れる一品だと思いました。又カレーピラフは、具材を炊飯器に入れ簡単に出来ました。今回も身近にある材料で、6品を手際よく作り美味しく頂きました。



## これからの主な事業・行事



10月

- 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 リフレッシュ教室
- 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
- 12日(木) そば打ち出前講座 社協 マロニエ会
- 14日(土) シニアグラウンドゴルフ大会
- 15日(日) コミュニティ移動研修(川面区) 都合で中止
- 17日(火) そば打ち教室
- 18日(水) 働き盛り世代の健康教室
- 22日(日) コミュニティまつり
- 24日(火) 人口減少部会
- 25日(水) 絵手紙教室
- 25日(水) 料理教室

