

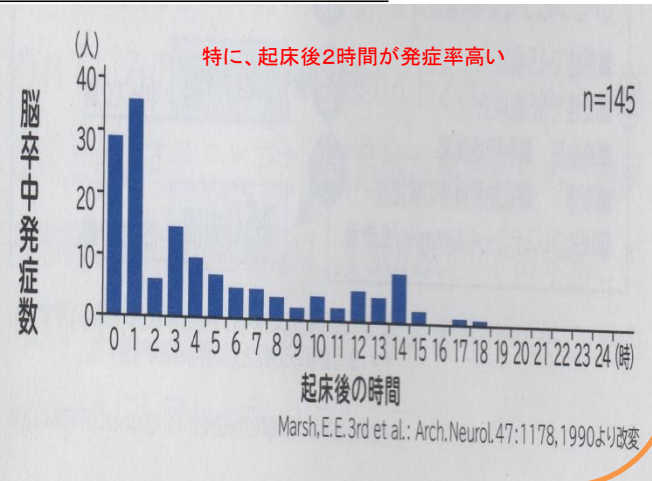
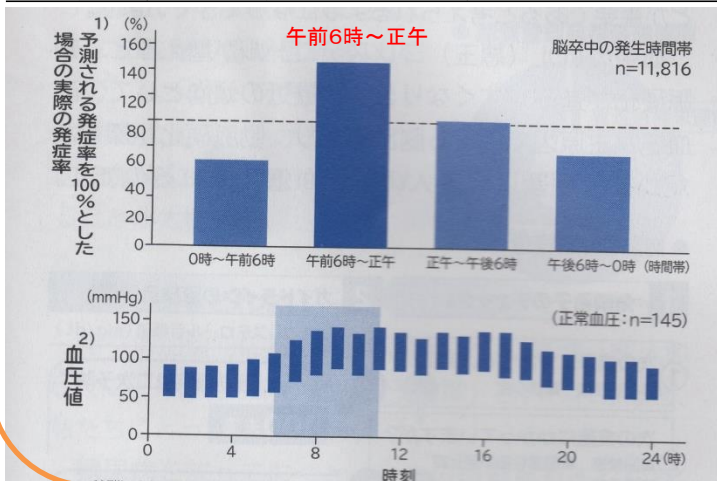


健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプoint⑩】脳卒中は、早朝に起こりやすい
 -脳卒中発症時間と血圧の上昇-

●早朝に増える脳卒中と血圧の上昇時間

●脳卒中発症の好発時間帯



絵手紙教室を開催

10月11日 参加者7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、彼岸花やシンビジューム・バラの花と、ナス・めくらぶどう・うめもどきの他、この時期らしい栗や大根が題材となりました。また、“浅部法印神楽”の『叢雲』を和紙に書いた作品も披露されました。



坂上田村麻呂伝説で知りました、中田町域の「小島」・「灰塚」は、田村麻呂が兵を同町の長谷山方面に進めた折、賊の勢いが強く小島まで退却したが包囲され、苦戦した結果、錦旗を奪われる事を警戒し、焼却してその灰を覆って漸く多賀城まで引き上げたことに由来するといわれています。登米市歴史博物館資料より

灰塚の言われを知ってますか!

シニア・グラウンドゴルフ大会を開催

10月14日 参加者69名(事務局4名含み)で第3回シニアグラウンドゴルフ大会を開催しました。全ての行政区の60歳以上の方々が8コース2ラウンドを11グループに分れ、個人戦で競い合いました。

結果15人16ヶのホールインワンが出る大混戦の大会となりました。各老人会の会長さんや他の皆さんの協力による確かな進行により、スムーズに競技も進み、皆さん楽しく競技を終えることができました。競技後、職員と協力者の方々が作った恒例の芋煮と赤飯を提供しましたが味が良いと好評でした。競技結果は以下のとおりです。



| 順位 | 行政区 | 氏名 敬称略 | 打数 |
|---------------------------|-----|--------|----|
| 優勝 | 新小路 | 岩渕つや子 | 40 |
| 準優勝 | 川面 | 及川武司 | 40 |
| 第3位 | 小島 | 須藤二二夫 | 40 |
| ホールインワン/2打止まりの数で勝敗が分れました。 | | | |
| 第4位 | 川面 | 川村幸記 | 41 |
| 第5位 | 巻 | 牧野彰義 | 42 |

| 行政区 | 氏名 (敬称略) | | | |
|-----|----------|-------|-------|-------|
| | 舟場 | 鈴木美代子 | 鈴木美代子 | 大内直人 |
| 新小路 | 岩渕つや子 | | | |
| 川面 | 及川武司 | 三浦やす子 | | |
| 小島 | 布澤幸子 | | | |
| 浅部 | 須藤道子 | 佐々木節子 | 高橋貞子 | 沼倉タケ子 |
| 巻 | 岩渕善平 | 岩渕郁子 | 羽生利博 | 羽生栄一 |

ホールインワン賞

ノルディクウォーク教室を開催

10月14日 参加者5名でノルディクウォーク教室を開催しました。シニアグラウンドゴルフ大会と重なり女性5名でのウォーキングとなりました。途中暖かくなったり寒くなったりという天候でしたが、いつもよりゆっくり、和気あいのウォーキングを楽しみました。

集落支援員取材報告

10月15日 2行政区で健康まつりを取材したので、お知らせします。

①川面区の健康まつりが盛大に開催されました。競技は班対抗で5つのチームに分れ、輪投げ等の室内競技や、屋外でのグラウンドゴルフと5つの競技で争われ、総合優勝チームはもちろんのこと、競技ごとに1位のチームには豪華な賞品が手渡されました。公園でのグラウンドゴルフでは初めての方も、普段からやってらっしゃる方も一緒になって、ナイスプレーには拍手と歓声がおこっていました。競技終了後は全員参加のあみだくじ抽選会、そして公園にテーブルとイスが準備され、おいしいバーベキューで川面区の懇親を深めました。

②巻区の健康まつりとミニディ同時開催で盛大に開催されました。ふれあいセンター農村公園を会場で前日シニアグラウンドゴルフ大会と同じコースを使って、グラウンドゴルフを行いました。最初にミニディ担当や料理担当の方々が競技を2回行い、構造改善センターに戻り、ミニディと懇親会の準備を行いました。その後、残った方、シニアから児童の65名で2回 8ホールの競技を楽しく行いました。競技はホールインワン・順位は同点の場合は年齢順で1～65位の順位で飛び賞等含み豪華賞品が出ました。集会所へ戻ってからは全員によるジャンケン大会・グラウンドゴルフの個人賞と班対抗成績発表もありました。その後、バーベキューとトン汁により懇親を深めましたが、ミニディの方々も参加して健康まつりを楽しんでおりました。

そば打ち教室を開催

10月17日 参加者4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。北海道産の新そば粉を使用してのそば打ち作業でしたが、普段以上にそば粉のとていい香りが部屋中に漂い、美味しいそばを打つことが出来ました。



10月18日 参加者地域の若者30名(事務局含み)で講師は登米市役所中田総合支所市民課健康づくり係

働き世代の健康講座を開催

富士原係長 西田栄養士 柴田保健師と株式会社 マルシンク 健康運動指導士 薄井 愛氏により開催しました。開会前にそれぞれ、血圧と体組成計で体脂肪率・BMI等を計測、自分のからだ年齢を確認しました。講話では、「生活習慣と向き合おう」というテーマで生活習慣病予防対策として、はじめに登米市市民課健康づくり係の柴田保健師と西田栄養士より、疾病編と食事編として、肥満が様々な疾病を引き起こす要因となること、食べ方の工夫でからだを改善できること等の講話をいただきました。

昨年に引き続き(株)マルシンク 健康運動指導士の薄井愛先生の運動では、「脂肪もストレスも運動でリフレッシュ」というテーマで、股関節、ふくらはぎ、膝・肩・腰周りのストレッチから、ボールを使っの脳トレを交えた運動や、ディスコミュージックに合わせての、結構激しいエアロビクス、有酸素運動と盛りだくさんの内容で、参加者の皆さんは心地よい汗をかいておられましたし、とても楽しんで運動されておりました。皆さん、テーマどおりの結果が得られたと思われます。運動には、それぞれ得られやすい効果と、得られにくい効果があり、1つの運動に偏らない様行うことが大事。生活習慣病予防・健康づくりに日常生活の中に運動を取り入れて継続していただきたいとのお言葉がありました。

これからの主な事業・行事

10月

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

26日(木) 料理教室 27日(金) 歌声喫茶

11月

1日(水) そば打ち教室・男の料理教室 合同研修会

4日(土) 子どもクッキング

5日(日) コミュニティ移動研修(新田区)

8日(水) 総合防災訓練 絵手紙教室 リフレッシュ教室

9日(木) 女性講座 宮城県復興支援視察研修受け入れ

11日(土) 親子ふれあい教室

12日(日) 豊里コミュニティ運営協議会視察研修受け入れ
コミュニティ移動研修(小島区)

16日(木) 健康講座

22日(水) 料理教室 絵手紙教室 リフレッシュ教室

26日(日) コミュニティ専門部移動研修

28日(火) 健康長寿部会

