

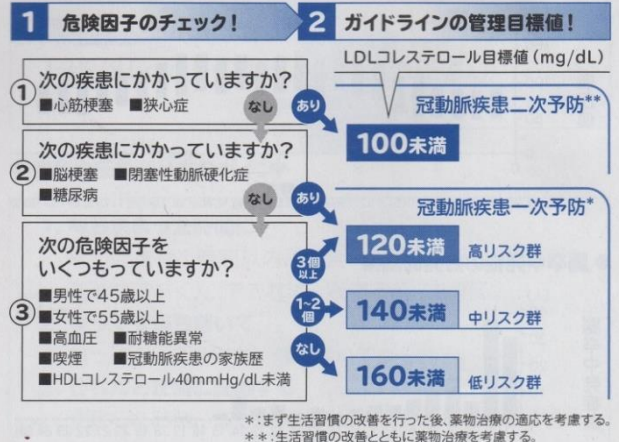


健康長寿ポイント【脳卒中ワンプoint®】 脂質異常症を見逃さない

脳卒中の大敵は、高血圧だけではありません。血圧を十分管理した上で、脂質異常症を積極的に治療することが重要であると考えられるようになってきています。血中のLDL(悪玉)コレステロールが増えると、動脈硬化が進みやすくなります。

最近の傾向として、高血圧が主原因で起こる脳出血より、動脈硬化が深くかかわる脳梗塞になる人の割合が増えているのです。

●脂質管理目標値 右図参照



10月22日 第46回 浅水コミュ

第46回 浅水コミュニティまつり盛大に開催

ニティまつりは出演者267名と特別ゲスト 宮野浅太郎一座5名の272名の出演者と地域の協力者や観客も含めて約1,000名が台風が来る前日の雨天にもかかわらず来場して頂き盛大に開催することが出来ました。各行政区からの工夫を凝らした演目や浅水小学校児童と秋山清人さん大槻校長先生による『浅水小学校校歌』と『ビバイン浅水』そして特別ゲスト『宮野流 家元 宮野浅太郎先生一座の皆様等、何れも素晴らしいと皆様から好評でした。又、展示の「浅水小学校児童の作品」や「浅水小学校イラストクラブ」・「絵手紙教室の作品展示」も素晴らしく皆さん良くご覧になっておりました。スタッフの皆さんの食事の提供や今年の新企画として中田中学校生徒の体験学習として女子生徒5名が焼き鳥を500本焼いて自分達で販売する体験をしました。この売上金は中田中で図書購入に充てるとのことです。更に、「手打そば ゆづるの里」収益金から出演の行政区へ10,000円を助成しました。尚「北流園芸」様からの生花ご提供や来賓の方々からのご祝儀や山内システム様・和泉建業様には数日前から会場準備をして頂きました。この様に盛会に出来ましたのも、地域の皆様やスタッフ・委員皆様方のおかげと役員一同心から感謝を申し上げます。来年も楽しいコミュニティまつりにして行きましょう！ありがとうございました。尚 今年写真は写真(A3×5枚)を各行政区の集会所に掲示していただける様に区長さんへお渡しします。

ハンドベル講座を開催

10月21日 参加者9名(事務局含み)と秋山清人さんよりハンドベル講座を開催しました。今回は、コミュニティまつり本番に向けて、当日の会場となる多目的ホールにて、入場・終礼から演奏順に一通り行い、退場までの時間を計りながら練習しました。その他、自分の立ち位置等も確認し、新しく演奏する曲の練習を重点的に行いました。

人口減少対応部会を開催

10月24日 参加者6名(欠席3名)事務局2名により、人口減少対応部会を開催しました。報告事項として8月27日に開催した相続基本講座、センターだよりでの空き家にしない対策の啓発、地域外の移住希望者への空き家の紹介を行ったことについて報告しました。空き家調査の実施結果については、委員の聞き取り調査により、水道・光熱関係がまだ通っている空き家、頻りに管理者が出入りし、管理が徹底されている物件を除いた結果、31軒の空き家が報告されました。昨年からの推移では新規の空き家が4戸増、帰郷入居、売却により2戸の減となった。管理状況ランク調査の結果は①少ない費用で住めるが3軒、②費用が掛かるが住めるが14軒、③解体するしかないが14軒という調査結果となりました。今後の対応・対策の中で、地域おこし協力隊希望者、委員より地域外からの新たな移住希望者と2件の住む家を求めている方の報告があり、今回の調査で、少ない費用で住めると判断された3軒を含めた5軒の空き家について空き家が建っている行政区の委員と支援員で管理者へ貸す考えがあるか、聞いてもらう事とした。また、支援員が空き家を如何したら良いか悩んでいる管理者と面談し、部会で作成した、空き家バンクマニュアルと登米市の空き家バンクについての紹介をし、今後家族で検討していただく等の経過を報告しました。

絵手紙教室を開催

10月25日 参加者9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、採れたての大根や芋の子・旬のカキや柿?!の他、可愛い花が題材となりました。



10月27日 参加者秋山清人さん他6名で歌声喫茶を開催しました。今回も川面の佐藤学さんにおいしいコーヒーを淹れてもらい、コーヒーで雑談をしながらも、26曲を歌いました。参加者からは、歌った曲が流行っていた頃を思い出し、同時代のヒット曲のリクエストも何曲もあがり、次回まで歌詞カードをつかって、みんなで歌うことにしました。

歌声喫茶を開催



ルディクウォーク教室を開催

10月28日 参加者5名でルディクウォーク教室を開催しました。秋晴れの中、久しぶりに参加の方も交えてのウォーキングでした。

自由参加ですので、都合の良い時だけの参加でも大丈夫で、用具もふれあいセンターにありますのでお貸します。これから段々寒くなり、家に閉じこもる事が多くなると思いますが、体力づくりのため、気軽に出来るスポーツですので参加してみませんか? 毎週土曜日 10時~11時30分となります。



10月26日 受講者9名(事務局含み)で講師の千葉昌代先生により料理教室を開催しました。メニューは①きのこの混ぜご飯 ②塩さばのたまねぎソース ③さつま汁 ④大根とりんごのサラダ ⑤ケーキサレで夏野菜たっぷり使用しての5品を作りました。中でも塩サバにカレー粉をまぶし素揚げした魚料理は、玉ねぎソースがとてもマッチしていました。又先生のメニューは、どこの家庭である身近な材料を使用し様々な工夫を取り入れて、マンネリ化しがちの料理もアイデア満載なので参加する方もとても楽しみだそうです。

料理教室を開催

男の料理教室&そば打ち教室合同移動研修会を開催

11月1日 参加者21名(事務局含み)で男の料理教室&そば打ち教室合同移動研修会を開催しました。研修先は、花巻市大迫エーデルワイン工場で地元のブドウでのワイン製造工程を見学してきました。

11月1日は、今年収穫されたワインの発売日と重なり、新酒のワインを初日に試飲することで、とてもラッキーでした。引続き、昼食会場は、花巻市鉛温泉でした。料理の盛り付けや味付けについて話題となり、今後の料理に取り入れたいと思いました。



開店日 11月6日月曜日~ 毎日

時間 午前10時~午後4時

場所 『はしもと』 米谷大橋のところ

カラオケ機 通信カラオケ 10万曲対応

料金 500円 ワンコイン

連絡先 カラオケ喫茶 はしもと

☎ 0220-34-2070 携帯 080-3325-1871

舟場区にカラオケ喫茶 オープン

最高の音響で健康づくりとストレス発散してみませんか?

- ・楽しく歌いたい
- ・人前で少しうまく歌いたい
- ・音痴を治したい

これからの主な事業・行事



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



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

11月

