



健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプoint®】

また、コレステロール値が高ければ高いほど、脳梗塞の発症リスクも高まるといわれています。脳卒中を防ぐためには、コレステロール値の厳格なコントロールが欠かせません。あなた自身の管理目標値以下まで、しっかり下げましょう。

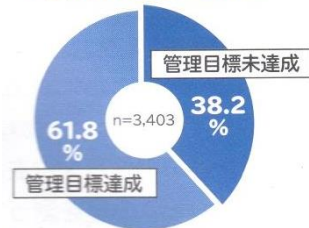
定期的に通院し、かかりつけ医の指導に従って治療を続けることが大切です。

糖尿病もあなどれない 年々増加傾向にある糖尿病患者数。いまや「成人の6人に1人は糖尿病か糖尿病予備軍」といわれるほど、私たちにとって身近な病気です。

糖尿病を放っておくと、全身の血管がもろくなり、動脈硬化を進行させてしまいます。糖尿病の人は、そうでない人の2~4倍も高い頻度で脳梗塞になるといわれているのです。血圧と合併することでさらに危険が高まるため、糖尿病患者さんの降圧目標値は、130/80mmHg未満とされています。

継続して通院し、また薬を止めることのないようにしましょう。

● 脂質管理目標値達成率



コミュニティ移動研修(新田区)を開催

11月5日 参加者20名(事務局含み)でコミュニティ移動研修(新田区)を開催しました。来年度橋が完成すれば、運行を取りやめる予定のフェリーに乗って気仙沼市大島に行ってきました。途中大谷の道の駅に立ち寄りましたが、日本一海水浴場に近い駅として知られた大谷海岸駅には、参加者の皆さんもたくさんの思い出があるようで、感慨深く話し合われてました。

気仙沼港付近は新しい工場等の建設ラッシュでしたが、まだまだ復興には時間がかかるようです。大島亀山から見下ろす絶景と気仙沼大島大橋はとても美しく、来年度には気仙沼大島大橋、再来年度には三陸自動車道と開通すれば大島、そして気仙沼の人々の暮らしもすっかり変わってくるだろう、と参加者の皆さんは早い復興を願う気持ちでいっぱいでした。その後、気仙沼国民宿舎で懇親を深め帰ってきました。

ルディクウォーク教室を開催

11月4日 参加者5名でルディクウォーク教室を開催しました。今回は車で移動し、玉山へ行ってきました。巻区の登り口から玉山に登り、浅部地区内へ下りるコースでウォーキングしました。玉山の上から望む登米市内は絶景でした。

新田区「新田ふる里 夢と希望をつむぐ会」みやこがね収穫作業体験を取材しました。今年で15年目となるこの取り組みは、子供たちが、働く喜びと食べ物を大事にすることを学んでもらうため、全て手作業で春の田植えから、除草作業、稲刈り、脱穀と行われております。10月14日 大人28名・子ども12名の参加でみやこがねもちの稲刈りはぬかるみの中子ども達と地域の方々が泥だらけになり刈取りをして穂にお取り作業をがんばりました。10月28日 大人17名と子ども11名の参加で穂におから外して、脱穀作業は「千歯ごき」、「足踏み脱穀機」とハーベスターと3種類で行われました。毎年参加している6年生は、次は何をしなれば

集落支援員取材報告

ならないかしっかり覚えていて手際よく作業をし、参加した下級生、幼児たちへの作業の補助もしっかりこなしておりました。11月25日には収穫したもち米の餅料理で収穫感謝報告会を行うとのことです。



絵手紙教室を開催

11月8日 参加者6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、旬の柿や来年の干支を題材とした、可愛い犬や秋を彩る紅葉が題材となりました。

リフレッシュ教室を開催

11月8日 参加者10名(事務局含み)で講師 狩野恵先生により、リフレッシュ教室を開催しました。アップテンポの曲に合わせて有酸素運動を中心に脳トレ運動を交えての動きでした。最後は、ゆったりとしたヨガの動きで使った筋肉の緊張をほぐし、呼吸を整え終了となりました。



女性講座を開催

11月9日 参加者24(事務局含み)で講師は花すみれさんにより女性講座を開催しました。今回の講座は、『クリスマス用寄せ植え』で内容はパンジー2種類・エリカ・シクラメン・木百合・ヒバ・葉牡丹・千紅花火の7種類を様々な色がある中から選びプランターに寄せ植えしました。



小さな拠点・先進地視察研修受け入れ

現在、宮城県では地域の人による地域にあったまちづくりである「小さな拠点」の取組を推進しており、県内市町村における取組意識の醸成を図るべく、先進事例の情報提供や研修会等を開催しているところですが、このたび、県内における先進事例を学ぶ現地視察会を開催することとなりました。つきましては、先進的な取組事例として、貴団体におけるコミュニティビジネスの取組についてご説明いただきたいと思っておりますのでよろしくお願い申し上げます。日時 平成29年11月9日 場所 登米市浅水ふれあいセンター 内容 浅水地区におけるコミュニティビジネスの取組について(手打そば ゆづるの里)の取組について) 宮城県震災復興・企画部地域復興支援課長の依頼で開催しました。



※参加者は宮城県職員/仙台市/気仙沼市/登米市/栗原市/東松島市/川崎町/丸森町/山本町/加美町/南三陸町/おらほの自治を考える会 総勢28名にご来場いただきました。
※説明内容 ①昨年 第61回 東北地区公民館大会 福島県開催での発表内容(浅水の活動内容) ②コミュニティビジネス「手打そば ゆづるの里」の活動紹介 ③昼食として『ゆづるの里』のそばを提供しました。浅水の活動とそばの美味しさは好評で終了することができました。

豊里コミュニティ推進連絡協議会・先進地視察研修受け入れ

11月12日 豊里地域づくり・コミュニティの役員17名が先進地視察として浅水ふれあいセンターに来館しました。最初に施設見学後に『手打そば ゆづるの里』のフルコースで昼食をして頂きました。美味しいと好評でした。その後「昨年 福島県開催の公民館大会で発表した浅水の活動報告とコミュニティビジネス ゆづるの里」の説明を行いました。豊里地域づくりは登米市でもトップクラスの活動を行っており、皆さんの熱意を感じました。



これからの主な事業・行事

12月



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

12日(日) 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 大崎市方面

28日(火) 健康長寿部会



1日(金) そば打ち講座 津山社協 25名 来館

2日(土) 子どもクッキング教室

3日(日) そば打ち講座 登米市移住定住 5名 来館

6日(水) 男の料理教室 絵手紙教室 リフレッシュ教室

7日(木) 浅小 ふる里を知る会 しめ縄づくり

10日(日) コミュニティ移動研修(巻区)

14日(木) 女性講座 27日(水) 料理教室

19日(火) そば打ち教室

20日(水) 絵手紙教室

11月

