



浅水ふれあいセンターだより



平成29年度034号
 発行 平成29年12月26日
 発行責任者：センター長
 ☎ 0220-34-2008

健康長寿ポイント 【脳卒中ワポイント⑱】 生活習慣改善のヒント 生活習慣の改善が、動脈硬化や脳卒中の予防につながります。できることから、少しずつ始めていきましょう。

1. 食生活を改善する

- 食事はバランスよく
- 食塩の摂取量は、できれば1日6g未満に
- コレステロールの多い食品はひかえめに
- 食物繊維の多い食品を
- 不飽和脂肪酸の多い食品を

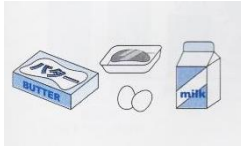
不飽和脂肪酸の多い食品
 マグロ、サバ、イワシ、サンマ、シケ、
 オリーブ油、コーン油、なたね
 油、ごま油など



飽和脂肪酸の多い食品
 豚、牛肉の脂肪の多い
 部分、チーズ、生クリームなど



コレステロールの多い食品
 バター、卵黄、レバー、うなぎ、いか、
 うに、魚卵(すじこ、たらこ)
 貝類、牛乳、マヨネーズなど



※飽和脂肪酸はコレステロールを増やしてしまうのに対し、不飽和脂肪酸は、コレステロールを下げる作用を持っています。



12月6日 参加者10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、冬至も近い
 ことからカボチャやシクラメン・真っ赤に色づいたトウガラシ・年賀状が
 作品となりました。

絵手紙教室を開催

12月6日 参加者9名(事務局含み)で講師の田島久美子先生により男の料理教室を開催しました。本日メニューは①ごはん ②ぶりとピーマンの柚子風あんからめ ③小松菜とえのきのからし和え ④具沢山豆乳汁 ⑤デザート柿で行いました。今が旬の「ぶり」を使用し、調理や味付けがいつもワンパターンになりやすい食材に、柚子を加え季節感が出ていた一品でした。また冬野菜をふんだんに使用したメニューも教えて頂きました。

男の料理教室を開催



12月6日 参加者10名(事務局含み)で講師の狩野恵先生によりリフレッシュ教室を開催しました。テンポの良い曲に合わせて肩こり・猫背防止にもつながる肩周りを中心に転倒予防の足首のストレッチを行い筋力アップを図りました

リフレッシュ教室を開催

ハルディクウォーク教室を開催

12月2日 参加者8名でハルディクウォーク教室を開催しました。今回は8名の参加でウォーキングを行いました。ウォーキング終了後、川面区の佐藤学さんに淹れて頂いたコーヒーを美味しく頂きました。

12月9日 参加者9名でハルディクウォーク教室を開催しました。今回は4Kmコースと5Kmコースでウォーキングしました。今では、5Kmコースでも約1時間ほどで帰ってこれるほどにはやくなっております。次回16日が今年最後のウォーキングになります。寒くなると家に閉じこもりがちになります。健康づくりに参加してみませんか！ ポールも貸出し致します。

ハルディクウォーク教室を開催



米谷病院クリスマスコンサート(ハンドベル)に出演

12月12日 女性講座8名(事務局含み)と秋山清人先生により、登米市立米谷病院“ふれあいクリスマスコンサート”に今年も、ギターとハンドベルの『コラボ』で5曲を演奏してきました。ハンドベルは好評で今年で3年連続の出演です。今日は雪が降りクリスマスの雰囲気を感じさせる中で院内がとても和んだ雰囲気のひと足早いクリスマスコンサートとなりました。演奏曲は①みかんの花咲く丘②上を向いてあるこう③真夜中のギター④きらきら星⑤きよしこの夜を演奏し好評を得ました。

の花咲く丘②上を向いてあるこう③真夜中のギター④きらきら星⑤きよしこの夜を演奏し好評を得ました。

コミュニティ移動研修(巻区)を開催

12月10日 参加者22名(事務局含み)でコミュニティ移動研修(巻区)を開催しました。今年最後のコミュニティ移動研修は巻区となりましたが、出発して間もなく巻区の各組織の役員さんから連絡・報告等があり、その後、2チームに分かれゲームを楽しみながらの移動で、研修地の岩出山竹工芸館まではあっという間でした。工芸館では300年以上も受け継がれている竹細工の工芸品や実演を見学いたしました。懇親会場の鳴子観光ホテルでは、日頃からコミュニケーションが盛んな巻区だけに、はじまりから終わりまで大変盛り上がりました。また、引率の沼倉支援員のために、一人ひとりから巻区での役割等を含め自己紹介をいただきました。帰りは、あ・ら・伊達な道の駅に立ち寄り、たくさんのお土産を買って帰って参りました。



12月16日 参加者7名でルディクウォーク教室を開催しました。いつものコースをウォーキングの後は、前日 浅水小放課後子ども教室のケーキづくりで、ふれあいセンターにいただいたクリスマスケーキと、川面区佐藤学さんに淹れてもらったコーヒーで一足早いクリスマスを味わいました。ケーキもコーヒーも美味しいと大変好評!

ルディクウォーク教室を開催

女性講座を開催

12月14日出席者19名(事務局含み)で女性講座移動研修を開催いたしました。今回は登米市環境事業所(クリーンセンター)を見学してきました。普段何気なく捨てているゴミがどのように処理されているのかを学習しました。普段見ることができないゴミピットの中や焼却炉の様子など管理室から見学させて頂きました。また登米市のごみ収集やゴミに係る費用リサイクル新処理場についてお話を聞くことが出来ました。参加した方々は、ごみの分別法が学べて大変良かったそうです。昼食は道の駅みなみかた・もっこのりでランチをしました。



そば打ち教室を開催

12月19日 参加者5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。他地区からの2名も加わり行っておりますが、皆さん上手に打てるようになっております。年越しそばを各家庭で提供する様に頑張っている様でした。

インターネット検索機能の素晴らしさ!

ルーツを訪ねて!

12月19日 北海道小樽市 吉本さんから電話がありました。旧姓岩淵で先祖の住所は浅水字長谷山309番地をインターネットで検索したら、『岩淵良太夫翁頌徳碑文』が見れたので興味がわき電話をしたとの事でした。先祖は明治36年に岩淵家から分家となり、大正8年に北海道へ開拓で渡ったとのことで、錦織にも親戚があったことを伝えられていたことから、近い内に行ってみたいとの事でした。この検索されたのは平成22年度 第12号 H22.11.27発行のふれセンだよりでした。ホームページへ掲載しましたが、7年経過、今でも検索が可能!

これからの主な事業・行事

12月

- 20日(水) 絵手紙教室
- 27日(水) 料理教室
- 31日(日) 手打そば ゆづるの里

- ※ 年越しそばで昼は通常営業致します。
- ※ 自宅で年越しそばを食べたい方は予約頂ければ17時お渡しで持ち帰りパックで対応します。

※12/29 ~ 1/3は ふれあいセンターの休館日です。

1月

- 6日(土) 浅水六十寿会 新春のつどい
- 11日(木) 女性講座
- 16日(火) そば打ち教室
- 17日(水) 男の料理教室 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 20日(土)~21日(日) 自然体験交流事業 横手市
- 24日(水) 料理教室
- 27日(土) 新春懇談会



良い年をお迎えください。

