



浅水ふれあいセンターだより



平成29年度035号
 発行 平成30年1月12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。

2. タバコは止める

喫煙により血圧は上昇、動脈硬化は進行します。
 さらに、HDL(善玉)コレステロールを減少させ、酸化LDL(悪玉)コレステロールを増加させることがわかっています。
 脳卒中の発症とも関わりの深いタバコ。
 それでもあなたは吸い続けますか？



脳梗塞による死亡の危険度は、喫煙でアップします

1月4日 コミュニティ運営協議会 羽生会長・小野寺副会長・千葉副会長・羽生総務部長・事務局3名の参加により、新入社員 橘 亜季さんの入社式を行ないました。羽生会長から新年の挨拶のあと、辞令交付とそれぞれ自己紹介等を行い入社式を終了致しました。

入社式を開催

浅水ふれあいセンター新職員の紹介

昨年10月末に職員が退職し、欠員での職務対応をしておりましたが、地域へ職員募集を行い、採用試験を会長・副会長・センター長でおこない採用が決定し、1月4日より勤務しておりますので紹介いたします。



* 氏名 橘 亜季さん 地元浅水出身 *大学卒 *職歴 市内の会社6年間事務職経験
 *志望動機 震災を機に地元で働きたいと地元企業へ就職し6年間の事務職を経験しましたが、人と話すことが好きなので、人とふれあえる仕事をしたいと応募して頂きました。
 *パソコンが得意とのことで期待しております。 *担当業務 須藤恵子さんが担当の業務をして頂くこととしました。 ※本人から一言 何かと不慣れでご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、一日でも早く仕事を覚え、地域活性化のお役に立てるよう努力して参りますので、よろしくお願ひいたします。
 *地域の皆様のお役に立てる様に頑張っまいますので、ご指導・ご鞭撻を宜しくお願ひ致します

12月20日 参加者7名(事務局含み)で講師の秋山清人先生による絵手紙教室を開催しました。今回は、冬至カボチャ・さざんか・大根・南蛮など季節のものがテーマでしたが、一般公開になった赤ちゃんパンダ「香香」も描いておりました。先生の絵手紙、添え書きを紹介します『ひとつには功の多少を計り 彼の来処を量る』『みんなで大騒ぎする忘年会もいいけど、ひとりでしんみり 一年を振り返るのもありかな...。』『行く年も 来る年も あなたと共に』等が印象的でした。
 ※「彼の来処を量る」とは、「今日の前に並んだ尊い食事ができあがるまでに、どれほど多くの手がかけられ、苦労を経たのか考えよう」という意味です。

絵手紙教室を開催



料理教室を開催

12月27日 参加者9名(事務局含み)で講師 千葉昌代先生により料理教室を開催しました。本日メニューは①はっと汁 ②おせち(8種類) ③ロールケーキで行いました。おせちは、地域ごとの味、家庭ごとの味がある、お正月の風物詩であります。昔からあるお重を使用しないで、料理を少しずつ特別になにか用意しなくても身近にある物をワンプレートとして利用することで気分も変わりとてもおしゃれで豪華に見える料理を教えてくださいました。



年越しそば 好評! 12月31日 手打そば ゆづるの里 を営業しました。年末で年越しそばとして対応した所。通常の来店客以外に生そば(麺をゆでる前)の状態で、つゆとゆで方レシピ付きで販売や1人前をパックつめでお渡した分で、なんと**97食を販売**することが出来ました。**4月~12月の9ヶ月で52日間営業し、延べ人数1,170名の方にご来店いただきました。**今年も美味しいそばを提供してまいりますので宜しくお願い致します。 ※大晦日に年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代の中頃からといわれておりその理由はと言いますと.....
 ①長寿・健康祈願 ②金運を呼ぶ縁起物 ③苦や災いを切り捨てると言われております。

1月6日 会員 95名と来賓として登米 浅水六十寿会新春のつどい 盛大に開催

市議会議員及川長太郎氏・浅水コミュニティ運営協議会 羽生会長・各行政区長 6行政区(川面・新小路・新田・小島・巻・舟場)・浅水ふれあいセンター 及川センター長・事務局3名で合計100名により、浅水六十寿会連合会 新春のつどいを開催しました。六十寿会会長の挨拶の後、来賓を代表して市議会議員・コミュニティ運営協議会会長に挨拶を頂きその後、演芸の部は司会須藤二二夫さんにより進行し盛り上がりました。行政区からの演舞をご披露し、その後カラオケの部も各行政区の歌自慢の方々による熱唱を聴きました。カラオケ機の判定結果・優勝 浅水区 佐々木順子さん 100点・準優勝 小島区 橋浦徳郎さん 100点・第3位 小島区 布澤則雄さん 98点で素晴らしい歌唱力でした。



舟場区 門松づくり

12月24日 舟場区の住人と安倍区長他9名で門松づくりを行いました。材料費は生活支援整備事業助成金を使い、百元ショップで購入したゴミ箱にコモを巻き、竹や松は有志の皆さんが舟場集会所前の山から調達、参加者それぞれが担当を受持ち、流れ作業で13組の門松をつくりました。作った門松は参加者、制作依頼した方々の家に飾られるそうで、新年を自作の素敵な門松で迎えられたとの事です。



12月31日 新田区有志の皆さん・和泉孝志さん等10名により、初詣の祈願に訪れる方々の足元を照らそうと、光明寺の階段から境内まで900本の竹燈籠設置と燈籠の中にLEDライトを取りつけました。夕方暗くなってくると竹燈籠一つひとつから仄かな明かりが浮かび上がり、壮麗な雰囲気を出しております。地域活性化のアピールポイント!

光明寺 竹燈籠づくり



老健なかだへ獅子舞

1月2日 長谷区の方々7名により、正月の縁起物として知られている獅子舞を老健なかだへ入所の方々の各部屋を廻り、無病息災を祈願して獅子舞を二頭の獅子で行いました。これは5年前から毎年行っており、入居の方々から好評を得ております。獅子に頭をかじられると病気にならないと言われており、子どもの頃は怖かった思い出があります。

これからの主な事業・行事

1月	10日(水) 男の料理教室	1月	27日(土) 新春懇談会	2月	1日(木) そば打ち出前 憩いのプラザ*
	11日(木) 女性講座	15日(月)~16日(火) 総務部会移動研	16日(火) そば打ち教室		3日(土) 浅水卓球大会 子どもクッキング*
	17日(水) 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	7日(水) 料理教室 絵手紙教室 リフレッシュ教室	8日(木) 女性講座
				15日(木) 健康長寿講座	20日(火) そば打ち教室
				21日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室	

