



浅水ふれあいセンターだより



平成29年度036号
発行 平成30年1月30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⑳】 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。 **3. お酒ひかえる**
大量の飲酒は、血圧の上昇をまねき、肝臓などに悪影響を与えるのでひかえましょう。ただし少量のアルコールであれば、HDL(善玉)コレステロールを増やすといわれています。
1日の適量の目安は、日本酒なら1合前後(女性はそれ以下)です。(週2日連続での休肝日を!)



1月12日 参加者10名(事務局含み)で講師 **男の料理教室を開催**の田島久美子先生により男の料理教室を開催しました。本日のメニューは①ごはん ②味噌汁 ③鶏肉の梅風味照り焼き ④オクラと黄パプリカのみぞれ和え ⑤人参ともやしときゅうりのナムルで行いました。ポイントとして鶏肉は、比較的体脂肪を含まず、ヘルシーな食肉として珍重されタンパク質の補給として取り入れると大変良いそうですが、マンネリ化しがちな食材でもあり、梅干を隠し味としてソースに混ぜ込み酸味が程よく効いてとても美味しい料理でした。

ルディクウォーク教室を開催 1月13日 参加者4名によりルディクウォーク教室を開催しました。平成30年最初のウォーキングは4名と少な目でしたが、日光が照りつけ、風もなくウォーキングには最適でした。約1か月ぶりのウォーキングとあって、参加者の皆さんは最近のニュースや日常の事など多くの話題でおしゃべりしながらウォーキングを楽しみました。

そば打ち教室を開催

1月16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。そば打ちの一連の作業工程については、スムーズに出来るようになってきておりますが、時間が掛りすぎて、生地が乾燥するので1時間以内で打ち終わる様にとの指導でした。



リフレッシュ教室を開催 1月17日 参加者6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。この時期は、寒さで体を動かす機会がとて少なく硬くなった体をゆっくりと時間を掛けてほぐす運動を重点に行いました。



女性講座を開催

1月12日 参加者22名(事務局含み)で講師の猪又美智子先生により女性講座を開催しました。今回は『ビーズ手芸』で少し大きなビーズを使い『ブーツ』のキーホルダーを作成しました。



1月24日 出席者 7名(事務局含み)で講師は、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スープスパ ②豆腐と海老の中華うま煮(ポリ袋使用)③人参のホットサラダ(ポリ袋使用)④山芋のみそ漬け ⑤あんまんを行いました。

・今回は、災害時にも役立つ『ポリ袋調理レシピ』を教えてくださいました。ポリ袋を使用することで、真空状態で調理が行えるため素材に調味料が浸透しやすく、栄養分や旨みの流失を防ぐ効果があります。

また煮崩れしにくく、油の使用も少ないためジューシー&ヘルシーに仕上がります。そして、一つの鍋で複数のメニューが調理可能なため調理時間の短縮、洗い物が減り後片付けが楽、燃料費の節約など、とても経済的です。さらに、今回は「あんまん」の生地を小麦粉ではなくパン粉を使った簡単で美味しいレシピを教えてくださいました。

料理教室を開催



自然体験交流事業を開催

1月20日～1月21日 参加者は①浅水小学校児童28名②ジュニアリーダー7名③浅水小学校PTA3名④中田教育事務所4名(ドライバー含み)⑤浅水ふれあいセンター職員4名の合計46名により秋田県横手市増田町との

自然体験交流事業「シンドバットの冒険と友だちづくり交流会」を開催しました。

今年で12回目の活動となりますが、1日目は、初めに横手市内の“こうじ庵”にて『横手やきそば体験』と、“かまくら館”の見学を男・女交代で行いました。『横手やきそば体験』は横手やきそば暖簾会の講師先生に指導していただきながら、全員が体験し自分が作った横手やきそばを美味しいと食べておりました。

かまくら館では、年中-10℃に保たれているかまくら体験と、かまくら館の前の通りに制作中の高さ3mぐらいある本物のかまくら作りを見学することができました。その後は増田小学校に移動し、そりすべりや雪遊び等、雪を存分に楽しむことができました。最後に増田地区多目的研修センターで自分で描いた絵を缶バッジにして頂きました。2日目のスキーは、天下森スキー場にて、今年もスキースクールのインストラクターより丁寧な指導を受けたことで全員がスキーを上達することができました。今年も横手市も例年に比べると雪は少なかったのですが、横手焼きそば暖簾会事務局・増田まんが美術館・スキースクールの皆様のご協力により、浅水ではできない体験をして頂くことができました。横手市増田町生涯学習課職員の方々にはこの事業では色々配慮して頂き、雪の少ない中そりすべり台を作って頂いたり、用具を揃えてくれたりと本当にありがとうございました。又 中田教育事務所の方々がジュニアリーダーを指導して頂いたことでジュニアリーダーが大きく成長し、参加児童が楽しい自然体験と思い出づくりが出来る配慮をして頂きました。センターに戻ってから、参加児童の皆さんからは楽しかった。来年も参加したいとありましたが、6年生は来年、中学生となることで参加できませんが、ジュニアリーダーとして参加したいと言った児童や、4～5年生は 来年も参加すると喜んで頂きました。 好評で終了することが出来ました。



これからの主な事業・行事

2月

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
- 3日(土) 浅水卓球大会
子どもクッキング
- 7日(水) 男の料理教室
絵手紙教室

- 7日(水) リフレッシュ教室
- 13日(火) JAそば打ち体験
- 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
- 22日(木) 女性講座 千厩つるし雛

