



浅水ふれあいセンターだより



平成29年度037号
 発行 平成30年2月15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 21】 生活習慣改善のヒント 4.運動不足を解消する

運動は、血液循環を良くすることから、血圧低下に効果があります。さらにメタボリックシンドロームの病態を改善することも期待されています。全身を動かして大量の酸素をとりこむ有酸素運動を始めてください(ウォーキング、軽いジョギング、エアロビクス、スイミング、水中歩行など)。ただし、心臓や腎臓に持病がある人、重度の高血圧の人には運動療法はすすめられません。必ず医師と相談してから行うようにしましょう。「毎日運動する時間なんてとれそうにない」という方も、日常生活のパターンを少し変えるだけで、運動につながります。たとえば・

- 近所に出かけるときは、車や電車を利用しない
- 電車やバスを使うときは、一ッ手前で降りて、歩いて帰ってみる
- エスカレーターやエレベーターがあっても、階段を使うようにする

1月20日 参加者5名で今年2回目のノルディックウォーキングを **ノルディックウォーク教室を開催**
 開催しました。当日は、気温が上がらず寒い1日でしたが、ウォーキングを行いました。今後も、降雪により路面が悪くない限り、ウォーキングを続けることにいたしました。

新春懇談会を盛大に開催

1月27日 浅水コミュニティ運営協議会 新春懇談会は登米市長 熊谷盛廣氏・登米市議会議員 及川長太郎氏・登米市役所 中田総合支所長 佐々木義昭氏 や浅水コミュニティ運営協議会 委員・同地域づくり委員・事務局の46名が出席で割烹 くまがい を会場に開催しました。今回は羽生会長より設立当時の新春懇談会は名刺交換会として地域の役職の方々が参加して開催していたことから、毎年三大まつり等で来賓として支援を頂いている方々にご案内を致しました。又、浅水地域に貢献して頂いた方4名(割烹くまがい・猪又重建・和泉建業・山内システム)に感謝状の贈呈を行いました。その後、登米市長 や市議会議員よりご祝辞をいただきました。祝辞では市で現在取組んでいる内容や、今後の課題などを交えてお話を頂きました。さらに、農業委員・JAとめ理事・土地改良区・民生児童委員・地域づくり委員・各部会等のそれぞれの代表の方に、ご挨拶を頂きました。新春にあたり大いに懇談を行い、和やかな雰囲気の中で開催する事が出来ました。



ディサービスへそば打ち出前講座を開催



2月1日 南方町「ディサービス憩いのプラザ」様の依頼により、「手打そば ゆづるの里」出前講座を行いました。前日に30人分を打ちましたが、当日小野寺圭一先生に10人分を皆さんの前で「そば」を打って見て頂きました。ディサービス利用の皆さんにはそば屋さんだった人も居たりでしたが、打つ動作を見て関心して見ておりました。ふれセン職員とスタッフの4名で茹でて盛りつけを行ない、入所している方全員と職員分の合計39名に「かけそば」を提供しました。食べた感想として、皆さんから“すごく美味しい”と好評でした。入所されている方々は登米市内の各町域からで、浅水の方々も数名おりましたが、皆さんお風呂に入ったり、歌を歌ったり、楽しそうに過ごしておりました。

ノルディックウォーク教室を開催

2月10日 参加者 7名でノルディックウォーキングを開催しました。今年の冬は降雪が多く、積雪のため2週に渡りお休みしましたが、7名の参加でウォーキングをおこないました。北上川では白鳥が羽を休めておりました。平昌オリンピック等の話題でおしゃべりしながら約4キロをウォーキングしました。

浅水地区卓球大会を開催

2月3日 選手 9チーム 54名(2×3ペア×9行政区)そして区長5名(新小路・新田・巻・沼畑・長谷)やスポーツ推進委員3名と登米市社会体育振興員8名・体育部長4名・応援者10名と事務局4名の総員78名により卓球大会を開催しました。卓球は冬季スポーツとして



手軽に出来ることから、浅水地区では卓球大会を行っておりますが、オレンジ色のチョット大き目の玉で試合を行う事から手軽に楽しむ事が出来ます。選手は10代から60代まで幅広い年齢層の方が参加して、今年度最後のスポーツ大会を皆さん楽しんでおりました。楽しく競技するとはいえ、やっぱり勝敗がつくことから、白熱したプレーが見られました。大げさなプレーには笑いが、ファインプレーには拍手がおこっておりました。終始なごやかなムードで終了となりました。優勝 川面区/ 準優勝 沼畑区/ 第3位 小島区

子どもクッキング教室を開催

2月3日 受講者18名

(浅水小児童)と講師の河原早苗先生と事務局2名の21名の参加で子どもクッキングを開催しました。メニューは①マーマレードトリュフ ②恵方巻きずし を行いました。節分にちなんで恵方巻きずしと、バレンタインデーが近いことからマーマレードトリュフを作りました。高学年の子ども達が低学年の子ども達をサポートし、また洗い物や片づけを率先して行っていたことが印象的でした。



男の料理教室を開催

2月7日 出席者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。本日のメニューは①ぶり大根②大根と春雨とかにかたまの中華風サラダ③白菜とささみのトロトロ卵スープで旬の寒ぶりと大根を使ったぶり大根、大根と春雨とかにかまの中華サラダ、白菜とささみのトロトロ卵スープを作りました。

今が旬の「ぶり」は脂がのって濃厚であり、タンパク質や脂質の他にビタミンも豊富です。メインの「ぶり大根」は、しっかりぶりを湯通ししてから煮込むことで、生臭くなく大根にも旨みが入り込み、美味しく出来上がりました。また、白菜とささみのトロトロ卵スープは胃腸が弱った時や、風邪を引いた時に食べるのが最適です。



絵手紙教室を開催

2月7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、ひと足早い春を感じる、ろう梅・たまねぎの芽・プリムジュリアン・石焼き芋など、たくさん の作品を仕上げました。



これからの主な事業・行事

2月

- 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

22日(木) 地域づくり 集う環境整備部会

28日(水) 地域づくり 一人暮らし対応部会

3月

- 3日(土) 子どもクッキング教室
- 7日(水) 男の料理教室
絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 8日(木) 女性講座
- 20日(火) そば打ち教室

