



浅水ふれあいセンターだより



平成29年度038号
発行 平成30年2月23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 22】 脳卒中を予防するための十か条

日本脳卒中協会では、脳卒中を予防するために心がけたいポイントを、川柳調で覚えやすい十か条にまとめています。あなたの現在の状態・生活習慣は、脳卒中を予防できていますか？

- 一、手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 二、**糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 三、**不整脈** 見つかり次第 すぐ検診
- 四、予防には **タバコ**を止める 意思を持って
- 五、**アルコール** 控えめは薬 すぎれば毒
- 六、高すぎる **コレステロール**も見逃すな
- 七、お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 八、体力に あった**運動** 続けよう
- 九、万病の **引き金**になる **太りすぎ**
- 十、**脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

2月7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。心地よい音楽に合わせ呼吸法・正しい姿勢を保つ方法など様々な動作を繰り返して行き寒さで固まった体をほぐしました。今年度の目標は参加者の皆さんに10年後も現状維持できる体づくりに役立つ運動を指導するそうです。新年度から参加してみませんか？

リフレッシュ教室を開催



手打そば ゆづるの里 が 農業共済新聞で紹介された

2月7日の農業共済新聞みやぎ版へ『地域活性化の拠点に』と登米市・「手打そば ゆづるの里」が掲載されました。この新聞を新田区の小野史郎さんが載ってたよ！と届けて頂きました。地域の皆様の支援により、毎週日曜日多くのお客様にご来店いただいております。

※先週も「手打そば」を岩手・山形と食べ歩いている方も久しぶりに美味しいそばを食べたとコメントして頂きました。

スタッフ一同美味しいそばを提供するために努力しています。

※ ゆづるの里をリニューアルしました。部屋の模様とイス・テーブルを変えました。そば屋さん、らしく成りましたので、是非ご来店下さい。

【登米市】地域活性化を図るコミュニティビジネスを目標しオープンした、「手打ちそばゆづるの里」がにぎわいを見せている。

登米市中田町の浅水ふれあいセンター隣のふれあい広場

【ゆづるの里のスタッフ】

あけぼの内に昨年開設された「安心して暮らせる元気なふるさとづくり」をスローガンに活動する住民組織「浅水コミュニティ運営協議会(羽生進会長)」が運営。そば打ち教室の受講生を含むスタッフ

地域活性化の拠点に
登米市・「手打ちそばゆづるの里」

▲打ちたてそばを求めて店内はすぐに満席になる

▲ゆづるの里のスタッフ

10人に対応している。店名は、祖父が同地区出身という、フィギュアスケートの羽生結弦選手に由来。羽生選手人気もあって、県内はもとより関東方面からも多くの来客があるという。

メニューは、ざるそば・かけそば(各600円)や天ざるそば・天ぷらそば(800円)、味噌おにぎり(100円)など。県内産のそば粉を用いた手打ちそばを限定36食用意し、地元産の米や野菜とともに提供している。

「口コミで評判が広まり、来客数は1100人を迎えた」とスタッフの及川豊二さん。営業は日曜日の午前11時から午後1時30分にもかかわらず、毎週訪れるという70代女性は「手打ちそばはこしがあっておいしい」と話す。

今後は、地域おこし協力隊を受け入れるほか、営業日を増やしたいとし、魅力ある地域活動の拠点となるよう取り組む予定だ。

(浅野ゆ)

前号 037号 浅水ふれあいセンターだよりの訂正について卓球大会の成績が間違っ、おりましたので、訂正を致します。

誤 優勝 川面区/ 準優勝 沼畑区/ 第3位 小島区
正 優勝 沼畑区/ 準優勝 新田区/ 第3位 巻区 でした。

ふれあいセンター玄関のところのリフレッシュコーナーのテーブルをリニューアルしました。 利用し易い『ふれあいセンター』を目指しております。



浅水から羽生結弦選手を応援・見事金メダル 五輪連覇

平昌冬季五輪ショートプログラムに出場した『羽生結弦選手』の応援を、2月16日34名と2月17日40名が、浅水ふれあいセンター研修室 特設会場で「羽生結弦ふ・る・さ・と応援団」団長 春日了剛氏や地域住民により行いました。 団長より、前日夜に是非応援をしたいと連絡があり即決定し、急遽連絡したにも関わらず多くのファンが集まり「頑張れ」「それ行け」などの声援と、ジャンプが成功すると大きな拍手で皆さんで応援しました。 又 16日の競技出場時間が前日15日情報より遅れたことから、応援団のお母さん方が、おにぎりの炊き出しをする等心配りのある応援団でした。 羽生結弦選手も怪我から復帰し、まだ痛み止め飲みを飲みながらも頑張り、見事『金メダル・五輪連覇』を成し遂げました。 日本・世界中からお祝いの言葉が寄せられておりますが、私たち、登米市中田町浅水は羽生結弦のふるさと、として今後も応援し続けます。 尚 河北新聞や東北放送TVの取材・報道もあり、地域が更に盛り上がりました。

祝 金メダル 五輪連覇 おめでとう 羽生結弦 選手

フィギュアスケート男子シングル 羽生結弦 ふ・る・さ・と 応援団 手打とぼ ゆづるの里



これからの主な事業・行事

2月

- 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

料理教室

- 22日(木) 女性講座 千歳つるし雛

地域づくり 集う環境整備部会



28日(水) 地域づくり 人口減少対応部会

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
- 27日(水) 料理教室

