



浅水ふれあいセンターだより



平成29年度040号
 発行 平成30年3月6日
 発行責任者：センター長
 ☎ 0220-34-2008

健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプイント23】

もし、薬を飲み忘れてしまったら？

2回分を1度に服用することは、絶対にしてはいけません。効果が強くあらわれて、危険な場合もあります。どうしたらいいかよく分からないときは、かかりつけの医師や薬剤師にすぐ相談しましょう。

- ・おもな高血圧の治療薬 ・カルシウム拮抗薬 ・アンギオテンジンⅡ受容体拮抗薬 ・アンギオテンジン変換酵素阻害薬 ・利尿剤 ・α遮断薬 ・β遮断薬
- ・おもな脂質異常症の治療薬 ・スタチン ・フィbrates系 ・陰イオン交換樹脂 ・ニコチン酸誘導体 ・プロブコール ・イコサペント酸エチル(EPA) ・小腸コレステロールトランスporter阻害剤
- ・おもな糖尿病の治療薬 ・スルホニル尿素(SU)薬 ・ビッグアナイド薬 ・α-グルコシダーゼ阻害薬 ・ヒオグリタゾン ・速効型インスリン分泌促進剤 ・Dpp-4阻害薬 ・GLP-1受容体作動薬

薬は、あなたの症状にあわせて処方されています。勝手に止めない。減らさない。飲み忘れない。医師の指導に必ず従ってください。

JAみやぎ登米女性部そば打ち体験教室を開催

2月13日 JAみやぎ登米女性部10名で講師はセンター長によりそば打体験教室を行いました。初めての方なので蕎麦粉70%・つなぎ粉30%の分量で2グループに分かれて行いました。皆さん主婦なので手際よく打つことが出来ました。その後茹で方を教えて各グループ・自分で打ったそばを温かい「かけそば」で食べました。美味しく出来たのでまた、やってみたいと話しておりました。



そば打ち教室を開催

2月20日 参加者6名(事務局含)で講師の小野寺圭一先生によりそば打教室を開催しました。新たに1名(迫町)が加わりそば打ちを行いました。本日は、受講生と羽生会長・千葉副会長に、2種類(北海道産・岩手県雫石産)手打ちそばを試食して頂きましたが、味・香り・見た目・食感・のど越し等それぞれの特徴がありとても美味しいと話しておりました。北海道産は黒っぽい 岩手産は白っぽい 特徴がありました。現在 地元2名 上沼1名 宝江1名 で行っていますが、皆さん「そば打教室」を初めて見ませんか？



絵手紙教室を開催

2月21日 参加者6名(事務局含)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、お雛様やふきのとうネコヤナギ、金縷梅、つばき等春を感じる色鮮やかな作品が仕上がりました。



女性講座を開催

2月22日 参加者17名(事務局含)で女性講座を開催しました。

今回は一関市千厩町の「せんまやひなまつり」を見学してきました。メイン会場である「千厩さけの蔵交流施設」には、明治から昭和初期に作られた歴史ある段飾りのひな壇が20以上、全て手作りの「つるし雛」は2,000個以上が飾られていました。

なお、「つるし雛」は江戸時代に始まったと言われており、子どもの健やかな成長と幸せを願い「衣食住に困らない様に」との思いを込めて作られているそうです。また、今回はスタンプラリーに参加し、商店街のひなまつり参加店を巡りました。各店舗で様々な「ひな壇」、「つるし雛」、「干支雛」などがところ狭しと飾られており、見ていて飽きず、時間が経つのを忘れる程楽しい時間を過ごすことができました。参加された方からは「また来たい」とのお声を頂きました。



料理教室を開催

2月21日 参加者10名(事務局含)で講師の千葉昌代先生による料理教室を開催しました。本日メニュー①あさりとしょうがのすまし汁 ②青菜としめじ



胡麻和え ③さつま芋トリュフ ④白菜重ね煮 ⑤洋風とろろ ⑥甘食です。先生からの指導は、気温が低くなり空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザにかかり体調を崩してしまいます。今回は、風邪に効果的な食材であるネギや生姜を使って、「あさりと生姜のすまし汁」、「白菜重ね煮」など他4品を作りました。また、風邪の予防と対策として手洗いとうがいは基本ですが、うがいをする前に一度口をゆすぎ、口内を清潔にしてからうがいをすると効果的であり、1日に

必要な水分摂取量は「自分の体重×30ml」であること、免疫力を高めるには、規則正しい生活、バランスの摂れた食事、よく噛む、プラス思考、笑うことが大切であると教えて頂きました。

2月22日 参加者8名(事務局含み)で **地域づくり「集う・環境整備部会」を開催**

地域づくり『集う・環境整備部会』を開催しました。①平成29年度の活動報告を行いました。②平成30年度の活動計画については当初計画を基本として、事業を行う事としました。更に、次期5ヶ年計画(平成30年計画策定/実施は平成31年から5年間)は当初の地域づくり計画策定が、10年先の課題を地域の皆様のアンケートと地域づくり委員会の皆様により検討して策定していることから、第1次計画を継続の方向として事業内容を委員の皆様と検討して行く事としました。③その他として 本年度最後の北上川土手の清掃を行い『浅水地域皆の環境を良くする』事としました。実施方法として、地域づくり委員と地域皆さんに参加して頂き行う事としました。・開催日 3月24日(土曜)9時:30分より ・清掃範囲 迫生コンさん~錦桜橋までとしました。是非 浅水の住みよい環境整備に向けて、地域の皆様ご参加をお願い致します。

「歌声喫茶」を開催

2月23日 参加者4名(事務局と秋山清人さん含み)で歌声喫茶を開催しました。久しぶりの開催で4名と参加者は少なかったですが、懐かしい歌をたくさん歌いました。おいしいコーヒーをいただきながら、昔のフォークシンガーの代表曲やうすら覚えのメロディ、こんな人もいた等、青春時代のお気に入りの歌手や曲の話題で盛り上がりました。

2月24日 参加者6名でルディクウォーク教室を開催しました。気温が上がらず寒い日でしたが、参加者の皆さんは会話を楽しみながら約4キロをウォーキングしました。歩きだせば体も温まります。来週から3月、温かくなれば参加者も増えてくると思われます。皆さん、健康づくりとして参加してみませんか？

ルディクウォーク教室を開催

地域づくり「人口減少対応部会」を開催

2月28日参加者7名(事務局含み)で人口減少対応部会を開催しました。①平成29年度の活動報告を行いました。②平成30年度の活動計画については当初計画を基本として、事業を行う事としました。特に、空き家調査は新規物件と今年度調査した中のAランクBランクについて経年変化の点から調査する事としました。・相続・法律講座は遺産分割割合等で法改正を地域の方に知らせる必要から、その点等を含めて講座を開催することとした。・地域おこし協力隊が決定し、巻区の空き家に移住することが決まったことを報告しました。第2次 5ヶ年計画策定については現在の部会活動は継続として、現在の計画に対しての活動成果や課題を基に本年度 計画策定を行う事としました。活動により、地域に放置した空き家を発生させないことが浸透されて来ていると感じられました。成果！

これからの主な事業・行事

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
- 14日(水) コミュニティ運営 理事会
- 20日(火) そば打ち教室
一人暮らし対応部会

3月

- 22日(木) 健康長寿部会
- 24日(土) 北上川堤防清掃 環境整備
- 28日(水) 料理教室

4月

- 4日(水) 男の料理教室
- 7日(土) こいのぼり掲揚
- 11日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 12日(木) 浅水六十寿会総会
- 以下 次号

