



## 健康長寿ポイント

【脳卒中ワポイント24】

日常の注意ポイント

脳卒中発症後、日常生活を送るうえでも、気をつけたいことがあります。その1

- ◆水分をとる 脱水状態では、血液の濃度が濃くなり、固まりやすくなります。「夏は脳梗塞が増える」との報告も。汗で失われる分も考慮して、十分な水分補給をしましょう。  
※心臓や腎臓に障害のある方の中には、水分制限の必要な場合があります。
- ◆熱い風呂をさける 熱いお湯は、血圧の上昇を招きます。40℃程度のぬるめのお湯につかりましょう。
- ◆急激な温度の変化をさける 冬は、部屋間の温度差を少なくするよう心がけましょう。  
脱衣所やトイレを、十分暖めるようにしてください。

## 子どもクッキング教室を開催

3月3日 参加者13名(事務局含)で講師の河原早苗先生により、子どもクッキング教室を開催いたしました。今回は、子ども達のリクエストでクッキーとスパゲッティの2品を作りました。6年生をリーダーに4班に分かれて、慣れた手つきでとても上手に作る事が出来ました。また河原先生から卒業する子ども達へのサプライズとして手作りケーキの差し入れがありました。



## 集う・環境整備部会を開催

2月22日 集う・環境整備部会は参加者8名(事務局含み)で開催しました。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本年度と同等とし必要に応じ追加で行うこととしました。平成31年から始まる第2次5か年計画の策定は平成30年度実施されますが、当初計画策定の際に10年先を見据えて課題を抽出し策定していることから、第1次計画に基づき作成していく方向としました。尚次期計画策定に向け、成果と課題をもとに何をするかを検討してもらおう事にしました。③その他として、本年度最後の事業で、昨年も実施した北上川土手の清掃については地域ぐるみの環境整備として、地域づくり委員や地域住民参加で実施として、チラシ配布で協力者を募る事としました。開催日は3月24日(土曜)9時30分よりで、清掃範囲は迫生コンさん～錦桜橋までとしました。尚 河北新報・国土交通省米谷出張所・社協へ活動をお知らせする事としました。

## 男の料理教室を開催

3月7日 参加者11名(事務局含)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。今回は本年度最後なので皆さんの希望を聞いたところ、仙台牛を食べて見たいとの意見により、浅部区 須藤勇一さんに特別手配をして頂き次のメニューとなりました。①牛ステーキ ②あざりと野菜のピラフカニカマとみかんの酢の物 ③みそ汁で行いました。牛ステーキをメインにあざりと野菜のピラフ、カニカマとみかんの酢の物、みそ汁を

作りしました。なお、牛ステーキのソースは2種類作る予定でしたが今回は玉葱ソースのみを作ることにしました。玉葱ソースと牛ステーキの相性がよくとても美味しく作る事ができましたし、登米市特産の牛肉の味は素晴らしいと皆さんの評価でした。尚 須藤勇一さんには「男の料理教室」の皆さんへ、ご祝儀まで頂きました。申し訳ありません、ありがとうございます。

## 絵手紙教室を開催

3月7日参加者9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。季節も3月となり、春の訪れを告げる花や野菜など春の息吹を感じさせる作品が多く見受けられました。コミュニティカフェ『あけぼの』を会場で行いましたが、違った場所で和気藹々と絵を描いておりましたが、4月より「地域おこし協力隊」で浅水で活動する齋藤翠さんも参画し、得意の絵を描いておりました。



## リフレッシュ教室を開催

3月7日参加者10名(事務局含)

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。このところ寒さで体が固くなっているので、初めからテンポの良い曲に合わせて体を動かし、身体をほぐしながら最後にヨガを行い終了しました。



3月8日参加者20名(事務局含)で講師及川センター長により女性講座を開催

## 女性講座を開催

しました。今回は「そば打ち」体験を行いました。4グループに分れて行いました。初めての方も多かったことから、7割そばでそば打ちの工程に従って行いました。皆さん料理で慣れていることから手際よく『そば粉をこね、のぼし、切る』行いました。その後グループ毎に茹で方を教わり、打ちたて・茹でたてのそばを食しました。また、来年も是非やりたいというお声をいただきました。



## ルディクウォーク教室を開催

3月3日 参加者9名によりルディクウォーク教室を開催しました。初春を思わせる天候の中、久しぶりに9名の参加でウォーキングを行いました。約5キロのウォーキングの後、今回も川面区の佐藤学さんが淹れてくれたおいしいコーヒーをごちそうになりました。



3月10日 参加者12名でルディクウォーク教室を開催しました。今回はパティオ主催のルディックが浅水を会場におこなわれたことからいっしょにまわることにしました。千葉昌代インストラクターから歩き方のアドバイスをもらいながら約5キロをウォーキングしました。

3月17日 参加者9名でルディクウォーク教室を開催しました。前回、インストラクターに指摘された大きく腕を振る、ひじを曲げない、踵から足をつく等を意識しながらウォーキングを行いました。

3月20日 参加者5名

## そば打教室を開催

(事務局含)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。今回から新たに2名(石越町)が加わりました。吉鷹先生からそば打ちの行程、作業のポイントなど細やかなアドバイスがあるので未経験の方も上手にそばを打つことができました。※ 特に今回からは教室



の進め方について、①段位取得を目指す方以外はそばを上手に打てる様な指導とする。②スタートは7割そばで行ない、その後8割そばとする。③水を量っているにも関わらず水は少なめを強調しているが、江戸流そば打ちの全麵協でも水分は多めの方向となっていることから方向変更をお願い致しました。今までと違った教室にして行きますので、皆さんそば打ちを習ってみませんか？

## これからの主な事業・行事

3月

- 20日(火) 一人暮らし対応部会
- 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
- 9日(月) 浅水小学校 入学式

4月

- 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 大崎市方面
- 13日(金) 防犯浅水支部並びに自主防災総会
- 17日(火) そば打教室
- 18日(水) 体育部・文化部・女性部合同役員会
- 24日(火) 監査会
- 26日(木) コミュニティ運営協議会総会
- 浅水ふれあい運動会実行委員会

