



健康長寿ポイント 【脳卒中ワポイント25】 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2

- ◆便秘をしない 排便時の力みは、急激な血圧上昇につながります。食物繊維を取るなどして、便秘にならない生活をしましょう。さらに、合併症(うつやけいれん)にも注意 脳卒中の後には、うつ状態になりやすいことが知られています。脳が受けた障害、後遺症に対する悲観・不安などが重なり合って、発症すると考えられています。また、けいれんが起こることもあります。けいれんの発作は脳卒中の再発と間違われやすいですが、あくまでも脳卒中の後遺症。適切な治療を受けましょう。

集う環境整備「北上川堤防清掃」を実施

3月24日地域づくり委員や地域の

皆様 43名が参加して、北上川堤防(迫生コン～錦桜橋)の清掃を行いました。浅水地域の景観・環境を守る活動として、北上川の土手の清掃活動を集う環境整備部会で企画し、地域に呼びかけたところ、なんと43名の皆さんが参加してくださいました。大勢の方々に参加いただいたことで、①生コンさん側・②小学校付近・③錦桜橋側の3グループに分かれ作業を行いました。特に生コンから小学校までの所は北上川が大きく蛇行してゴミが集まりやすい地形の為、多くのゴミがありました。ペットボトル・発泡スチロール・タイヤ等がありました。午前中くらいかかると思われた作業が1時間ほどで終了することができました。集めたゴミは45リットル袋で燃えるゴミが40袋分、燃えないゴミ13袋分にもなりました。活動に賛同いただき、ご協力いただいた皆さん大変ありがとうございました。



浅水地域活性化の為、毎週日曜日営業しておりますが、昨年4月から今年3月25日で1周年となりました。1年間、地域の皆様や羽生結弦選手のファンの方々にも遠方から来店を頂きました。

1年間で、なんと1,500名のお客様にご来店を頂きました。

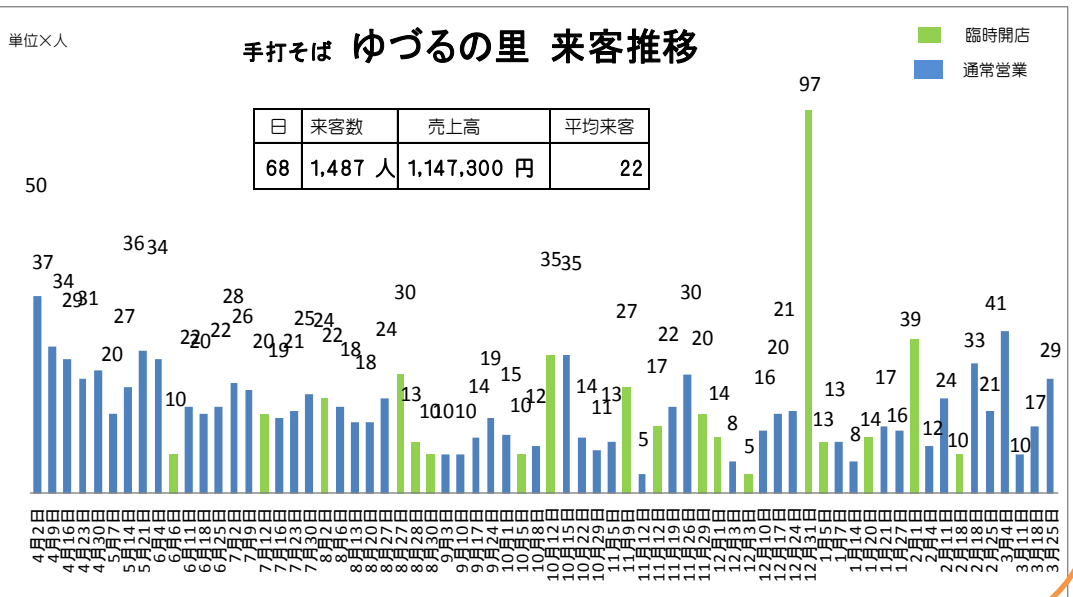
感謝と御礼を申し上げます。これからも、地域活性化と美味しい「そば」を提供してまいりますので皆様、宜しく、お願い致します。

手打そば ゆづるの里 開店1年で1,500名の来客!

単位×人

手打そば ゆづるの里 来客推移

日	来客数	売上高	平均来客
68	1,487 人	1,147,300 円	22



一人暮らし対応部会を開催

3月20日 参加者9名(事務局含み)で一人暮らし対応部会を開催しました。平成29年度活動計画について報告を行い、委員より了承をいただきました。報告の中で浅水の人口減少・高齢化が悪い意味で昨年度の推測に近い数値で推移していることや福祉車両の利用が増えてきていることから今後ますます地域での支えあい活動が重要になってくることを確認しました。平成30年度の活動計画については検討の結果今年度の活動を継続して行っていくことにしました。平成30年度『第2次 5ヶ年計画』の作成年度となることから、方向について検討を行いました。部会名としては、先日の理事会で承認を頂き、名称を『生活支援部会』と名称変更し、現在進めている、一人暮らし対応と新規に、子育て支援、コミュニティスクール推進等にも取り組むこととし了承をいただきました。JP郵便局で新たに始める見守りサービスについての紹介をしました。

3月22日 参加者6名(事務局含み)で健康長寿部会を開催しました。平成29年度の活動報告を行い承認をいただきました。

健康長寿部会を開催

平成30年度の活動計画については、今年度の活動を継続して行っていくことにしました。ポイントはミニディへの支援としては特定非営利法人コーチズみやぎから紹介があり、普及支援協力をいただけることでガンバルーン体操を紹介・普及させていくことにいたしました。平成31年度から始まる第二次5ヶ年計画策定については、健康長寿講座・働き盛り世代等について、登米市健康長寿係の指導のもとに、寝たきりにならないために最重要なのは脳血管疾患・ロコモ(運動機能障害)・フレイル(健康な状態から要介護状態への中間の状態)とのことから、健康講座はこの点に重点を置くことにしました。

民家バンク登録のお勧め (日本民家再生協会での取り組み) 「民家バンク」は、さまざまな事情で手放される民家を、日本の住文化として引き継いでいくシステムです。民家を譲りたい人から無償で民家の提供を受け、民家バンクに登録し、その情報を民家を欲しい人へ公開し、引き取り手を探します。民家の価値を値段で判断しないという理念のもと、民家バンクに登録される民家は、規模、使用材の評価などにかかわらず無償提供としていますが、引き取り成立時には、引き取り手からバンク利用料をいただいています。これは民家の売買手数料ではなく、民家バンクの維持・運営費として使用されています。また、民家の解体費、運搬費は原則として引取り手の負担となりますが、状況によっては所有者が解体費や廃棄処分費の一部を支払うケースもあり、詳細は「覚書」の作成時に所有者、引取り希望者、調査担当者の三者で確認します。※民家バンクでは、移築再生を前提とした民家の情報を提供しています。なお、民家の所有者が土地売却も考えている場合は「土地売却可」と表示しています。登録後はHPに掲載し周知されます。茅葺き民家で活用例として、登米町のうなぎ屋さんなどの様に古い材料を活用することで価値を見出しているとのことです。 JMRA民家バンク協会委員 宝江黒沼 佐々木修一

料理教室を開催

3月28日 参加者8名(事務局含)講師の千葉 昌代先生により料理教室を開催しました。本日のメニューは①ローストビーフ②炊飯ジャー使用キッシュ ③青菜のなめ茸和え ④酸辣湯 ⑤おからサラダ⑥ココアミルクボールで、今回は、『腸の健康が長寿の秘訣』であることを教えて頂き、腸の仕組みや働き 腸内環境を乱す原因、改善する方法を学びました。なお、今回は善玉菌の好物である6大栄養素(脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維・糖質)を取り入れた料理を作り美味しく頂きました。



これからの主な事業・行事

3月

30日(金) 歌声喫茶

4月

3日(火) 入社式

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

11日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室

4月

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
ふれあい運動会種目検討会

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

