



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度002号
発行 平成30年4月27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 脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳がダメージを受け、そのために意識を失う、片方の手足が麻痺する、ろれつがまわらなくなるなどの症状が突然起きる病気です。発症には、高血圧や脂質異常症、糖尿病、不整脈などが密接にかかわっています。命にかかわる。恐ろしい。頭痛がして倒れる。リハビリが必要.....。

脳卒中と聞くと、みなさんはどんなことを思い浮かべるでしょうか？ また、心のどこかで他人事だと思っていないでしょうか？ 脳卒中は、何の前触れもなく起こることが多いといわれています。しかし発作が起こるずいぶん前から、脳の血管は少しずつ痛めつけられているのです。その大きな原因となるのが、生活習慣病です。

4月7日 仙台市の『旭洋設備工業株式会社 及川博之 社長』 **地域の為にと寄付** から、地域の為に役立てて欲しいと金一封を頂きました。

同社は巻区に東日本物流センターがあり、プラロード(仮設道路)を日本全国へビジネス展開しておりますが浅水地域にお世話になっている御礼との事です。ありがとうございます。



絵手紙教室を開催

4月11日 参加者9名(事務局含み)で講師 秋山清人先生により開催しました。今回も各自で題材となる水仙や「つくし」などの草花を持ち寄り、それぞれ味わい深い作品に仕上げていました。今回の作品は桜や梅、スイセンやたんぽぽ、「つくし」やフキの花など春らしい華やかなものとなりました。



リフレッシュ教室を開催

4月11日 参加者14名(事務局含)で講師の狩野 恵先生により開催しました。新しく受講生が3名加わったことで復習を兼ね、今回はゆっくりと基本となる動きを教えて頂きました。テンポの良い曲に合わせて、ゆっくりと時間をかけ筋肉の緊張をほぐし、最後にヨガを行いながら呼吸を整え身体をリラックスさせ終了となりました。

浅水六十寿会総会を実施

4月12日 参加者48名(事務局含)で平成30年度浅水六十寿会連合会移動総会を開催しました。行先は大崎市鳴子方面で総会の前に日本最古の学問所建築として知られる『旧有備館及び庭園』を視察研修して参りました。震災で被害を受け5年かけて復元したそうで、ガイドさんの説明に皆さん聞き入っていました。庭園も素晴らしく、周囲500Mあまりの池泉回遊式庭園を見てまわりました。その後の総会では、第1号議案・第2号議案並びに第3号議案とも原案の通り可決されました。第3号議案は監事1名の改選を除いては留任となりました。総会終了後の懇親会は和気藹々と楽しく開催出来ました。



「ウォッチン！みやぎへ出演

4月15日 「手打そば ゆづるの里」を東北放送TBCが取材で来館しました。取材の放送は4月20日朝「ウォッチン！みやぎ」で放送されました。約4分でしたが、ふれあいセンターホームページで見ることができます。地域活性化への取り組みを紹介しております。

ルディクウォーク教室を開催

4月14日 参加者6名でルディクウォーク教室を開催しました。桜の花も満開になり長谷寺の遮那桜や長谷公園でもきれいな淡いピンク色の花を咲かせておりました。長谷公園の上から眺める、穏やかな流れの北上川の景色はとても美しいものでした。

4月17日 参加者5名(事務局含)で講師 吉鷹公久先生により、今年度第1回目の“そば打ち教室”を開催しました。今回から地域おこし協力隊の齋藤さんと、新たに1名の受講生が加わりました。齋藤さんは6月に開催される認定試験(初段位 取得)に向け、今回で3回目のそば打ち体験でした。初心者の方も吉鷹先生の指導の下、丁寧に的確なアドバイスを受けながら最初は太かった麺も徐々に細く切れるようになり、無事完成することが出来ました。

そば打ち教室を開催



大崎タイムスが「こいのぼり掲揚」を紹介

2018-4-14 版で『たくましく成長して』中田町浅水 こいのぼり150匹掲揚【登米支局】登米市中田町の浅水ふれあいセンター(及川豊二センター長)に隣接する「浅水ふれあい広場あけぼの」で7日、子どもたちが元気たくましく成長することを願い、住民から寄贈された約150匹のこいのぼりが掲揚された。5月8日まで掲げる。地域活性化の一環で、1994年に始まった。

市の広報や大崎タイムスなどを通して、子どもが成長し家の中で眠っているこいのぼりの提供を呼びかけた。父親に連れられて同広場を訪れた近隣に住む3人兄妹は、風を受けて泳ぐこいのぼりを笑顔で見上げていた。

同広場には、浅水コミュニティ運営協議会と浅水ふれあいセンターが地域活性化を目指し昨年4月に開業した、手打そば店「ゆづるの里」がある。

店名は五輪フィギュアスケートで2連覇を果たした、羽生結弦選手の父方の祖父が浅水地区に住んでいることから名づけられた。店内に置かれたノートには、県内外から訪れたファンが、羽生選手を応援するメッセージなどが記帳されている。毎週日曜日の午前11時～午後1時半に営業している。

問い合わせ、予約は同運営協議会へ。電話0220(34)2008。



4月25日 出席者11名(事務局含)で講師の千葉 昌代先生により料理教室を開催しました。本日メニューは①お茶の混ぜご飯 ②豆腐彩り中華炒め ③アスパラ春巻き ④ごぼうサラダ ⑥焼き葱スープ ⑦クレームダンジュで3グループに分れ2種類ずつ調理を行いました。

今年度初めということで豪華でボリュームのある料理が完成しました。特に、デザートのカレーは美味しいと好評でした。カレーは生クリームでムースを作りましたが、豆乳で作ると低カロリーになると教えて頂きました。なお、今回は『これからの人生どう食事をするか』というテーマで寿命を縮めないための知識を教えてくださいました。

大まかな内容としては体内のインスリンを大事に使う事。カロリーの過剰摂取をしない事。緑黄色野菜、茸、緑茶を摂取し身体のサビ付きを防ぐ事。さらに朝食の知恵や食べる順番、運動について学びました。



料理教室を開催

これからの主な事業・行事

5月

- 19日(土) ターゲットパードゴルフ大会
- 浅水小学校 運動会
- 20日(日) 奉仕作業(沼畑区)
- 23日(水) 料理教室
- 絵手紙教室
- 24日(木) 文化財保存会総会・春の探訪
- 26日(土) ゲートボール大会
- 27日(日) 浅水ふれあい運動会



4月

- 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

5月

- 9日(水) 男の料理教室
- 絵手紙教室
- 六十寿会 小学校奉仕作業
- 11日(金) グランドゴルフ大会
- 16日(水) リフレッシュ教室

