



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度003号
発行 平成30年5月26日
発行責任者：センター長
☎ 0220-34-2008

健康長寿ポイント

発作が起こる前に、まずは生活習慣を改善し、場合によっては、薬物療法を行うことが、脳卒中予防の大切なポイントなのです。このポイントでは、脳卒中の基礎知識や治療、予防のポイントなどについてまとめました。知らず知らずのうちに、あなたの脳の血管は悲鳴をあげてないでしょうか。現在の生活を振り返っていただき、積極的に予防に取り組むきっかけになれば幸いです。まだまだ多い、日本人の脳血管障害。脳血管障害(脳卒中)は、日本人の死亡原因の第3位です。また、脳梗塞による死亡者数は横ばいか増加傾向にあり、1970年代半ばから脳出血による死亡者数を上回っています。脳血管疾患の総患者数:約134万人 厚生労働省 平成20年患者調査

5月9日 出席者8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。本年度から新会員も入りスタートしました。本日メニューは①春雨入り簡単餃子②ごぼうと人参のせり入りサラダ③新玉ねぎのカレーピクルス④味噌汁⑤ごはんで行いました。餃子は誰でも簡単に包めるように棒型にし、ホットプレートで焼きました。少し焼き過ぎて焦げてしまいましたが、パリッと美味しく作ることができました。余った具材で作った、お味噌汁も好評でした。

男の料理教室を開催



絵手紙教室を開催

5月9日 受講者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。本年度から新会員も入りスタートしました。秋山先生のお手本を参考に、兜や鯉のぼりをモチーフした作品や身近に咲いている草花など季節の移り変わりが楽しめる作品が仕上がりました。

小学校の奉仕作業を実施

5月11日 浅水六十寿会会員63名・新田区有志4名・と事務局3名の総員70名で浅水小学校の運動会前に校庭除草作業の奉仕活動を行いました。作業は浅水小学校児童や先生方と一緒に作業を行う事で運動会が気持ちよく綺麗な環境で出来る事を願って実施しました。午前8時10分に開会し、校長先生・浅水六十寿会会長のあいさつのおと早速、作業を開始しました。校舎前(新小路・小島)、タイヤ周辺(浅部)、ジャングルジム周辺(巻・新田)、ブランコ・シーソー周辺(川面)、トラック内外(舟場)に分かれ、全校児童や先生方と一緒に作業しました。これは老人会の皆さんと一緒に作業する事で子ども達の勉強も兼ねた作業であり、子ども達も一生懸命に作業をしておりました。その後、体育館内に移動し、6年生児童からお茶を接待してもらいました。児童たちから自己紹介(行政区と〇〇の孫の〇〇です等)と踊り(ソーラン)の披露があり、交流の時間をもつことができました。今年も最後に肩もみのプレゼントをしてもらい終了となりました。尚 老人会の未組織行政区は新田と沼畑と長谷の3行政区がありますが、新田区の区長さんからは子ども達がお世話になっているのに新田から出ないのはまずいと声掛けして頂き4名が参加しました。来年度は沼畑と長谷のおじいさん・おばあさんに参加して頂くと子ども達も喜ぶますよね。



ノルディックウォーク教室を開催

5月12日 参加者4名でノルディックウォーク教室を開催しました。

田植え時期とあって参加者は少数でした。ウォーキングには程よい気温で、サイクリングロードをお鶴明神近くまで行って戻ってきました。土手の草花や鳥のさえずりを楽しみながら、いい汗をかきました。

川面区 佐藤学さんは毎週日曜日『手打そば ゆづるの里』

地域活性化の為にボランティア活動で貢献

の営業時間にボランティアでコーヒーを来客の方々に提供して頂いております。同じコーヒー豆でも入れ方により違った味を出してくれます。5月13日も東京・千葉より「羽生結弦選手」のファンが来店しましたが、そばもコーヒーも美味しかったと喜んで頂きました。学さん地域の為にボランティアありがとうございます。

そば打教室を開催

5月15日 参加者4名(事務局含)で講師 吉鷹公久先生により“そば打教室”を開催しました。今回は前回の反省点を踏まえ、そば粉の水回しに掛かる時間の短縮などそば粉が乾かないように時間を意識してそばを打ちました。



リフレッシュ教室を開催

5月16日 参加者9名(事務局含)で講師 狩野恵先生により“リフレッシュ教室”を開催しました。最初は呼吸を意識しながらストレッチを行い、さらにリズムに合わせて体を動かしました。身体の緊張がほぐれてきたところで、ヨガのポーズを実践し普段は動かさない筋肉を動かして体の柔軟性を高め終了となりました。

地域おこし協力隊活動状況

4月1日から「地域おこし協力隊」として浅水で活動している「齋藤翠」さんは、現在 (1).地域の良いところを情報発信として次のSNSで発信しておりますので、見れる環境の方は是非都会目線での浅水の良いところを確認して支援下さい。(2).「手打そば ゆづるの里」の支援で毎週日曜日活動しております。(3).「手打ちそば 初段」認定試験 6月9日(秋保で開催)を目指して特訓中です。地域おこし協力隊 浅水PR(情報発信)一覧 ①浅水ふれあいセンター Facebookページ <https://www.facebook.com/asamizuhureai/> ②手打そば ゆづるの里 Facebookページ Facebookで「ゆづるの里」を検索すると見れます。手打そば ゆづるの里 Twitter http://twitter.com/yuduru_soba ③浅水 地域おこし協力隊 活動BLOG <http://kbhooohoo.com/asamizu/> ④登米市中田町浅水 地域おこし協力隊 Facebookページ <http://www.facebook.com/tiikiokosi/>

奉仕作業(沼畑区)を実施

5月20日 奉仕作業(沼畑区)は31名(事務局含み)で実施しました。作業前の挨拶で5年前に沼畑区の皆さんの奉仕作業で農村公園に芝生を植えて頂き、現在 グランドゴルフ場として毎日活用されており、浅水地域の集いの場として有効活用されていることの紹介がありました。今回はテニスコート周辺の草刈り、農村公園・芝桜周辺



の草取りを行いました。沼畑有志3名は地域の環境整備の為にサイクリングロードの(迫生コンさんからお鶴明神路上とアスファルトの割れ目に生えた草まで、沼畑区のハンマーモアとベルカッターできれいに刈り取りをして頂きました。これにより、サイクリングロードを活用してる方々から歩きやすくなったと感謝されております。沼畑区の皆様ありがとうございます。

これからの主な事業・行事

5月

- 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

6月

- 6日(水) 男の料理教室・そば打教室合同移動研修
- 7日(木) 米谷公民館 地域づくり視察来館 女性講座

- 9日(土) ユニカル大会
- 10日(日) コミュニティ移動研修(小島区)
- 13日(水) 絵手紙教室・リフレッシュ教室
- 17日(日) ふる里スポーツ パレー/ソフト
- 20日(水) 女性部・交通安全母の会移動研修
- 21日(木) 文化部会(夏まつり)
- 26日(火) ミニディ支援者懇談会 豊里社協そば打体験
- 27日(水) 料理教室 絵手紙教室
- 28日(木) 浅水小 2学年そば打体験

