



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度004号
発行 平成30年6月13日
発行責任者：センター長
☎ 0220-34-2008

健康長寿ポイント

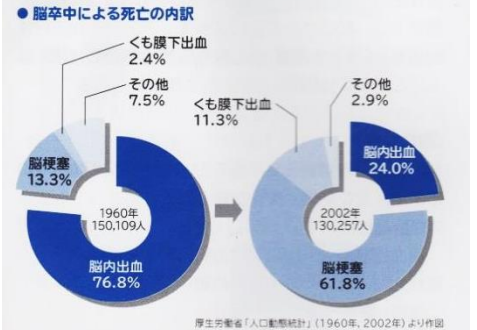
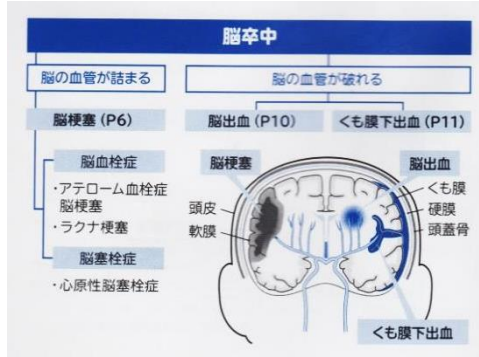
「脳卒中」の基礎知識 脳卒中にはタイプがある ①脳の血管が詰まるのか、②破れるのか。何が原因で、どんな場所で起こるのかなどの違いで、

脳卒中はいろいろなタイプに分類されます。代表的なものは、動脈硬化性疾患(大血管障害)により脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の内部で細かく枝分かれした最小動脈が破れる「脳出血」、脳の表面に出血が広がる「くも膜下出血」です。かつて日本では

脳出血になる人が多かったのですが、高血圧の管理が十分に行われるようになって、減少したといわれています。一方、増えているのは脳梗塞。

高血圧だけでなく脂質異常症や糖尿病とも関連

が深く、脳卒中の中で脳梗塞の占める割合が急速に増加しています。



5月23日参加者10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茶巾豆腐 ②春キャベツの肉みそかけ ③アスパラガスと長芋のりかけ ④新玉ねぎのスープ ⑤フルーツテリーヌで、フルーツテリーヌと茶巾豆腐にかけるソースを作るチーム、それ以外のメニューを作るチームの計3チームで調理しました。今回、茶巾豆腐ではむき海老を使用しましたが、アレルギーがある場合はハンペンや人参などで代用できると教えて頂きました。また、アスパラガスと長芋のりかけもアスパラガスの代わりに、さやいんげんやトマトなどでも応用が利き、食材の味を楽しめる一品となりました。特に好評だったのは春キャベツの肉みそかけで、シャキシャキした歯ごたえにピリッと辛い肉みそが絶品でした。

料理教室を開催



絵手紙教室を開催

5月23日 参加者8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。先生のお手本を参考に、坂道の風景やキャラクター、スズランやアヤメを描いた作品。植物の写真集を参考にした作品、自分で採ってきた草花を観察して描いた作品。また、和紙に桜やお孫さんからプレゼントされたチーズケーキを描いた思い出の詰まった作品等、それぞれ素晴らしい作品に仕上がりました。



5月26日 新田ふれあい体験隊 お田植会が児童9名、**新田ふれあい体験隊 お田植会** 大人19名が参加して、新田区の体験田で開催されました。新田ふる里 夢と希望をつむぐ会の事業として「お田植会」が行われました。体験隊として米作りをはじめ今年で16年目になるそうです。参加した児童たちは裸足で田に入り、泥まみれになりながら手植えを体験しました。今までにお田植会に参加したことのある児童は手際よく作業をしており感心させられました。これから、田の草取り、稲刈り、稲こき、収穫感謝報告会などの作業体験を予定しております。児童たちは楽しかったようで「また来たい」と話しておりました。

作業終了後に、田んぼを眺めながら頂いたおにぎりは格別だったようです。取材:集落支援員 白石





ゲートボール大会を開催

5月26日 参加者 6行政区の
会員39名と事務局2名により、

浅水六十寿会ゲートボール大会を開催しました。参加者の中には
ルールがわからないまま競技している方も多くおりました。それでも
みんな一緒になって競技を楽しみました。久しぶりの再会に会話
も弾んでいるようでした。ルールが解らないために思いっきり打っ

てアウトになる方や、何処に打てば良いか解らず迷っている方には、佐々木審判長や敵・味方関係なく、
まわりから、多くのアドバイスが飛んでいました。気温も上がり、暑い中での大会となりましたが、勝敗にあ
まりこだわらず、みんなでスポーツを楽しんだ大会となりました。優勝 新小路 準優勝 小島 第三
位 川面 第四位 巻 第五位 舟場 第六位 浅部でした。

クラフトゴルフ・ターゲットバードゴルフ中田町大会の参加決定について

5月27日 浅水グランドゴルフ大会と浅水ターゲットバードゴルフ大会は雨天により中止となっておりますが、浅
水ふれあい運動会のおき、町大会への自薦と抽選をおこないました。その結果、下記のとおり小島・巻チームに
ついては自薦により、長谷・浅部チームについては抽選・他薦での決定となりました。

1. グランドゴルフ大会 町大会 平成30年7月24日(火)開催 出場チーム
①小島チーム②巻チーム③長谷チーム 以上3チーム
2. ターゲットバードゴルフ大会 町大会 平成30年7月25日(水)開催 出場チーム
①小島チーム②巻チーム③3浅部チーム 以上3チーム

浅水の代表として御健闘をお祈りします。皆さん都合の良い方は応援を宜しくお願い致します。

男の料理教室・そば打教室 合同移動研修の開催について

6月6日 参加者16名(事務局2名含み)で大崎市、黒川
郡方面への移動研修を行いました。研修は、大崎市に
ある「みちのくミルク工場」を見学してきました。まず、ビデオ
上映があり牛乳ができるまでの流れを学びました。また、
最近製造装置も更新された製造工程を窓越しに普段食べ
ているヨーグルトやコーヒーゼリーなどが次々とパック詰め
される様子を見学してきました。製造装置には品質に対
する検査装置が各所に設置されており、食品の品質に対
する意識の高さを感じました。昼食は、黒川郡にある「夢
実の国」で食事を頂き温泉で日頃の疲れを癒しながら親
睦を深めて参りました。この温泉の特徴は段々の浴槽
があり他にはない温泉気分と地ビールが良かったとのことです。



米谷公民館御一行様 視察研修で来館

6月7日 米谷公民館地域づくり委員10名が浅水ふれあいセン
ターの活動研修で来館いたしました。センター長より、ふれあ
いセンターの活動紹介と沼倉さんより空き家対策の活動を紹介
後「手打そば ゆづるの里」で昼食をして頂き終了となりました。



これからの主な事業・行事

6月

- 7日(木) 女性講座
- 9日(土) シニアスポーツ大会 ペタンク・クラウンドゴルフ
- 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
- 14日(木) 浅水小 引き渡し訓練
- 15日(金) ユニカル大会
- 17日(日) ふる里スポーツ バレー/ソフト

6月

- 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

7月

- 1日(日) 奉仕作業(舟場区)
- 4日(水) 男の料理教室
- 以下 次号で紹介

