



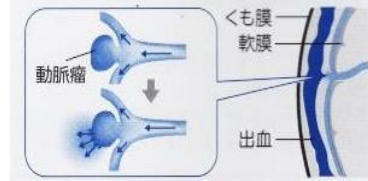
健康長寿ポイント

【くも膜下出血とは】脳の表面に出血が広がり、死に至ることも多い脳を覆うくも膜と軟膜の間に、出血が広がる「くも膜下出血」。

出血の原因の多くは、動脈瘤と呼ばれる“こぶ”の破裂です。血管の“こぶ”は、なぜできるのでしょうか？動脈が枝分かれする部分は、血流による圧力がかかりやすい場所です。

この部分の血管壁の中膜が薄いと、血流に押されて血管の一部がふくらんでいきます。これが動脈瘤。破裂すると「くも膜下出血」をひき起こします。

血管壁の中膜が薄いのは生まれつきのことが多く、家族にこの病気になった人がいると発症率が高まります。発作時によくみられる症状は、ハンマーなどで殴られたような激しい頭痛。脳卒中の中でもっとも死亡率が高い、恐ろしい病気です。



男の料理教室を開催

7月4日 参加者9名(事務局含)で講師の高橋まき先生により、男の料理教室を開催しました。本日メニューは①いなり寿し・おにぎり ②あぶたま煮 ③塩きゅうりの梅ダレつけ ④みそ田楽 ⑤笹かまぼこの梅肉はさみ ⑥みそ汁で行いました。



今回は油揚げを使い、いなり寿しやあぶたま煮を作りました。また、いなり寿しでは6通りの詰め方を教わりました。更に 万能みそや万能梅ダレを使った簡単料理と、大根の葉の使い方、目で食べる料理(料理の盛りつけ)など調理をしながら教えて頂きました。又、先生が漬けてきた漬物も好評で、漬け方を教わる方もおりました。万能みそはお子様でも食べられる様に甘くしてありましたが、辛いのが好みの方は青南蛮をいれて作るレシピも頂きました。

浅水小学校児童の職場体験

7月5日 浅水小学校2年生、児童15名が職場見学として浅水ふれあいセンターに来館しました。皆さん、整列して、きちんと挨拶をして頂き、『ここではどのような仕事をしていますか！』など、あらかじめ質問内容を考えてきており、順番に質問したり、説明内容を記録しておりました。体験、終了後もありがとうございました、立派に挨拶が出来ました。



7月11日 参加者10名(事務局含み)

絵手紙教室を開催

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。秋山先生のお手本を参考に描いた作品。色づきはじめてのプラムやこれから旬を迎えるスイカなど果物や野菜を描いた作品。青空を飛び回るツバメや色鮮やかな花々、可愛い動物など、今回も個性溢れる作品が仕上がりました。



リフレッシュ教室を開催

7月11日 参加者12名(事務局含み)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。まずは、足首や股関節などのストレッチを行いました。次にテンポの良い曲に合わせて姿勢や呼吸などを一つひとつ意識しながら身体を動かしました。最後にヨガで身体の柔軟性を高め、終了となりました。現在月1回開催ですが、月2回開催を検討中です。



巻・浅部浅小PTAそば打ち体験を実施

7月14日 浅水小 巻浅部PTA 児童12名親8名の20名が参加して講師は、羽生先生と小野寺圭一先生と河原さんによりそば打体験を行いました。皆さん楽しく打ち、自分で打ったそばは自分で食べることにしました。美味しかったと好評でした。



女性講座を開催実施



7月12日 参加者24名(事務局含)で講師の酒井和男先生により女性講座を開催しました。先生が考案し製作されたランドセルストラップを作成しました。このランドセルストラップはクラフトバンド(紙紐)でできており、赤、黒、ピンク、紫、水色、黄緑、深緑、オレンジ、白など色も豊富にあります。



最初は、作れるかどうか不安で1つのみ購入する方が多くいらっしゃいましたが一度作ると二回目は簡単に作れることから、追加で購入し作成している方が多くおりました。また、プラバン作りではプラスチックの板に自分のお名前やお孫さんのお名前、好きな絵などを描き、オーブントースターで焼いて加工していく過程で、プラスチックが徐々に縮んでいく姿に「可愛い」と歓声があがっていました。
孫のお土産かなあ!

上沼小 冠木PTA親子そば打ち体験を実施



7月16日 上沼小 冠木PTA 児童19名親20名の39名が参加して講師は、羽生先生と及川センター長と功子さんと郁子さんの4名の指導より、親子そば打体験を行いました。皆さん楽しく打ち、自分で打ったそばは自分で食べることにしました。始めてなのできしめんの太ささもありましたが、美味しかったと好評でした。でもやっぱり細い方が美味しかった! 自分で何かを作る体験はGoodですね

ミニディ支援者懇談会を開催

6月26日 参加者 各行政区区長・ミニディボランティアの皆さん24名と事務局1名の合計25名によりミニディ支援者懇談会を開催しました。参加者も支援者も楽しめるミニディにという思いで活動している新小路区ミニディの活動を区長さんと春日とみ子さんに紹介していただきました。



参加者に大人気の紙相撲大会や、100円ショップを活用し、金額に見合わないほど豪華に見えるクリスマスリース作り、お誕生日カードのプレゼント、熱くて持てないことがないようにマグカップを使っでの自家製茶わん蒸し、お昼のカレーライスづくりには参加者にも玉ねぎの皮むき等下準備を手伝っていただく等、決まった予算の中でアイデアと工夫の詰まった活動を紹介していただきました。その後、移動ミニディの情報提供、情報交換等を行い懇談会を終了しました。こうした活動を他の行政区ミニディでも参考となればと思っております。

6月29日 白石吾子さんより、退職願いが提出され
6月29日をもって退職致しました。一身上の都合と

集落支援員の白石さん退職

のことでしたが、4月より地域の皆様とコミュニティ活動を通してご活躍されており、今後も経験を活かして地域に貢献して頂けると期待しておりました。この3ヶ月間、運動会・ふるさとスポーツ開会等の事業では大変ご活躍をして頂きました。3ヶ月間、大変ご苦労様でした。

これからの主な事業・行事

7月

- 8日(日) コミュニティ移動研修 川面区
- 15日(日) コミュニティ移動研修 長谷区
- 19日(木) 健康長寿講座
- 20日(金) 巻ミニディ そば打ち体験
- 21日(土) 六十寿会連合会移動研修
- 22日(日) 奉仕作業(舟場区)
- 25日(水) 絵手紙 料理教室

8月

- 1日(水) 男の料理教室 石ノ森城内ミニディそば打ち 自然体験 横手市児童との交流
- 5日(日) ふれあい夏まつり
- 8日(水) 絵手紙 リフレッシュ教室
- 19日(日) 奉仕作業(川面区)
- 22日(水) 絵手紙 料理教室
- 30日(木) 女性講座
- 以下 次号で紹介

