



## 健康長寿ポイント

### 【脳卒中ワンプoint①】脳梗塞の前触れ

「一過性脳虚血発作(TIAティーアイエー)」を見過さないで

前号にあげた症状が、一時的にあらわれて、短時間のうちにおさまってしまうことがあります。これは「一過性脳虚血発作(TIA)」と呼ばれる脳梗塞の前兆。脳の血管が狭くなったり、一時的に詰まって、脳梗塞と同じような症状があらわれるのです。

TIAを経験した人の2～3割は、近い将来、脳梗塞を発症するといわれています。心あたりがあるときは、すぐに専門医を受診してください。取り返しのつかない本格的な発作が起きてしまう前に、治療を始めましょう。TIAは、数分～数十分で症状がおさまることがほとんどです。症状がよくなったからといって放っておかない、見過ごさない。適切な治療で、脳梗塞を未然に防ぎましょう。



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25名(事務局含)で講師はコーチズみやぎ 千葉代表他7名によりガンバルーン体操講習会を開催しました。ミニディ支援者懇談会第2部では健康寿命を延ばす取り組みとしてガンバルーン体操の紹介と実践を登米市コーチズみやぎの皆さん7名に指導していただきました。体操では握力をつける運動・肩こり腰痛解消に効果がある運動等を参加者全員で行いました。その後のバルーンを使ったゲームでは6チームに分かれ、玉入れならぬボール入れやペットボトル当て等のゲームで競い合いました。誰でもできる簡単なゲームなのですが、意外と思ったように、ならず参加者からは大きな笑い声が絶えませんでした。ミニディで開催したらきっと大好評間違いなしです。終わりに代表の千葉さんより「コーチズみやぎではガンバルーン体操を広く普及させるため、地域のミニディにも出向いての指導支援をしますのでいつでも呼んで下さい。」とのお話しをいただきました。浅水ふれあいセンターではミニディ支援の一つとして貸出し用にバルーンを30個購入しました。是非このバルーンを使って体力づくりをしてもらえればと思います。

## ガンバルーン体操講習会を開催

また、コーチズみやぎさんに来てもらいたい行政区さんがありましたら、浅水ふれあいセンターまでご連絡下さい。開催費用はふれあいセンターで負担します。



## コミュニティ移動研修(川面区)を開催

7月8日 参加者20名(事務局含)で仙台市方面へのコミュニティ移動研修(川面区)を開催しました。研修先は仙台市の地底の森ミュージアムと荒浜小学校を見学いたしました。地底の森ミュージアムでは2万年前の旧石器時代の富沢遺跡を特殊な建築土木工法が用いられ、発掘された当時の状態で保たれておりました。保存されている遺跡は旧石器人のキャンプ跡地とのことで、世界的にも貴重な発見なのだそうです。次に向かったのは川面区自主防災会の活動の参考にと、震災遺構として残されている荒浜小学校です。震災当時の教室内や上映されていた当時の映像からは震災のものがさが伝わってきました。西日本地域では豪雨に



より、大変な被害が出ています。改めて身に染みて早めの避難の大切さを教えられる研修となりました。その後、松島絶景の館で川面区の懇親を深めて帰ってまいりました。

## コミュニティ移動研修(長谷区)を開催

7月15日 参加者18名(事務局含)でコミュニティ移動研修(長谷区)を開催しました。研修先は花巻市大迫のエーデルワイン工場を見学して参りました。大迫町の早池峰山にはアルプスに咲くエーデルワイスと姉妹花といわれるハヤチネウスユキソウという早池峰山固有の高山植物が咲くそうです。この花の取り持つ縁でオーストリアのベルンドルフ市と姉妹都市になり、このことからアルプスに咲く花エーデルワイスにちなみ、エーデルワインと名付けられたそうです。なのでEDEL WEIN(ドイツ標記)なのだそうです。見学の後は色々なワインを試飲し、好みのワインを皆さんおみやげに購入されておりました。懇親会場の志戸平温泉では、皆さん早い時間からカラオケで最後まで盛り上がりました。バスの中でも行き帰り会話は途絶えず、十二分に長谷区のコミュニケーションのとれた研修となりました。



7月17日 参加者5名(事務局含)で講師 吉鷹公久先生により、そば打ち教室を開催しました。最初にセンター長により開会の挨拶で、平成25年度より開始した、そば打ち教室は6年目となり、吉鷹先生の指導で多くの受講生が育ちました。段位取得面でも地域から2段位取得者を出す為の指導等もして頂くなど、コミュニティ事業に大きな貢献をして頂きました。最近では新規の受講生が無く参加者が低迷していることから、今月で休止として来年度の募集で希望者が多い場合始めたいとのお話がありました。今回は、そばを美味しくするためには、固めに打つこと、やわらかいと打ち粉を使うことから、そばに入り込み美味しさがおちるので、固めにすること。但し切るときは打ち粉が多くても落すことで、そばに入り込むことが無いとの指導がありました

## そば打ち教室を開催



## 巻区ミニディそば打ち講座を開催

7月20日 巻区構造改善センターで受講者 巻区ミニディ 20名(ボランティア含)で講師はセンター長と及川郁子さんにより、巻区ミニディ「そば打 実演会」を開催しました。1Kg×2回を打ち、ボランティアの方々の手伝いにより、ゆで方から盛りつけをして頂きました。美味しかったと好評でした。

## 奉仕作業(舟場区)を実施

7月22日 奉仕作業(舟場区)は22名(事務局含み)で実施しました。来月5日に『浅水ふれあい夏まつり』が予定されていることから、農村公園の周辺を主に除草作業をして頂きました。ベルカッターの無い方は、芝生の雑草(クローバー)を抜く作業をして頂きました。農村公園は、きれいに刈り取りをして頂き、夏まつりがむかえます。舟場区の皆様ご苦労様でした。



## これからの主な事業・行事

7月

21日(土) 浅水六十寿会移動研修  
25日(水) 絵手紙



8月

料理教室  
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  
新入人社式  
5日(日) ふれあい夏まつり

8月

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

