



健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプoint②】脳卒中はなぜ起こる？

主な原因は、生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)で

脳の血管が破れる、詰まる、そのどちらにも関係している高血圧。脳卒中の最も重要な危険因子といわれています。血圧が高ければ高いほど、脳卒中の発症リスクも高まることが多くの研究からわかっているのです。**血圧は高くなればなるほど、キケンです。**

● 血圧値別にみた脳卒中発症率



8月1日 ふれあいセンター職員が7月1ヶ月間 欠員となっておりますが、上沼金谷の『菅原由香理』さんが、会長・副会長・センター長による採用試験により、合格となり、入社致しました。羽生会長より歓迎の挨拶と辞令交付がありました。

職員 入社式を開催

菅原由香理さんには集落支援員として活動をして頂きます。地域の皆様よろしくお願ひ致します。

浅水ふれあいセンター新職員の紹介

8月1日より勤務し活躍されております

ので紹介をいたします。*氏名 菅原由香理さん 上沼 金谷出身 *佐沼高校卒業歴 民間企業の検査関係経験者 *志望動機 自分の子供達が暮らす地域で、子供達の為に何かできることがあればと思い応募しました。*得意なスポーツはバレーボールで責任感と忍耐強さ・世話好きの性格とのことです。※本人から一言一日でも早くみなさんの顔を覚えることと、一日でも早く仕事を覚えて、地域の皆様のお役に立てる様に頑張ってみますので、ご指導・ご鞭撻を宜しくお願ひ致します。

浅水六十寿会・移動研修を開催

7月21日 浅水六十寿会連合会会員 53名(事務局含)で移動研修を開催しました。今回の移動研修は少し遠出して福島県福島市にある、日本三大不動尊の一つに数えられる中野不動尊にいいました。鮮やかな朱色の大日堂、奥の院洞窟をめぐる参拝コースには不動明王の眷属(弟子)である三十六の童子像が祀られておりました。当日は気温35度の真夏日でしたが、洞窟と大日堂脇の崖から流れ落ちる不動滝が暑さを忘れさせてくれました。懇親会場の飯坂温泉ではカラオケで盛り上がり、道中かいた汗を温泉で洗い流しました。帰りには皆さん旬の桃をおみやげに買って帰ってきました。往復300キロを超えるバスでの移動でしたが、皆さん楽しく懇親を深めてまいりました。



登米市バス 1号車の皆さん(川面区・小島区・舟場区)



登米市バス 2号車の皆さん(新小路区・浅部区・巻区)

8月1日 石森 城内行政区小野寺区長とミニディ・ボラン
ティアの方々12名でセンター長/伊藤けい子さん/及川郁子
さんにより『手打そば ゆづるの里』の提供を行いました。打ち
たて・ゆでたて・あげたての『天ぷら そば』をミニディ ボラン
ティアの方々は『天ぷら そば』を食べながら和やかに話しあい等
をおこなっておりました。参加の皆さんから、そばは美味しかった
と話しておりました。尚 当日 近くで『そば屋さん』を聞いたら
紹介されたと仙台市から1名追加で来客がありました。

石森 城内ミニディが来店



男の料理教室を開催

8月1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。 本日メニューは①やっこの
マーボーあんかけ ②きゅうりとネギの塩昆布炒め ③さや
いんげんと玉ねぎの中華サラダ ④ごはん ⑤味噌汁で行い
ました。今回は冷奴にカレーあんかけをかけた「やっこのマ
ーボーあんかけ」と、今が旬の野菜を使って「きゅうりとネギの
塩昆布炒め」、「さやいんげんと玉ねぎの中華サラダ」を作り
ました。カレーのあんかけは他の料理にも合うと好評で、全体的
にヘルシーな料理に仕上がりました。



7月25日 参加者13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冷やし麺の三種たれ添え
②梅みそ巻③鶏肉の照り焼き④長芋の南蛮酢漬け⑤プチトマト
のアイス ⑥ハニージンジャーかけで行いました。

料理教室を開催

暑い季節には「そうめん」が欠かせませんが、今回はそうめん
のアレンジレシピとして3種類(トマトだれ、胡麻みそだれ、きゅう
りだれ)のタレを作りました。 また、暑い日が続くと食欲が落ち
て、つつい冷たくてのどごしの良い食事に偏りがちですが、
偏った食事や栄養不足は夏バテの原因になりかねませんので、
そうめんに不足しているタンパク質やビタミンを補う為に、肉や野菜を使った料理を作りました。 どの料理
も美味しく、特にデザートであるプチトマトのアイスは好評でした。



自然体験交流事業を開催

8月1日 横手市増田町19名(児童13名)・浅水
小学校 児童7名・協力者1名・B&G海洋センター
本宮所長他5名・センター職員3名の合計36名に
より秋田県横手市増田町と登米市中田町との
マンガロード(石森章太郎先生と矢口高雄先生の
ふるさと)の交流事業(夏)を開催いたしました。
本事業は今年で12回目となりますが、毎年夏と冬交互に行われております。詳細は次号で紹介します。



これからの主な事業・行事

- 8月**
- 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



9月

- 5日(水) 男の料理
- 7日(金) テニス大会
- 12日(水) 絵手紙 リフレッシュ教室
- 13日(木) 文化財保存会 秋の探訪
- 19日(水) 錦織公民館 そば打体験
- 26日(水) 料理教室
- 27日(木) 女性講座

