

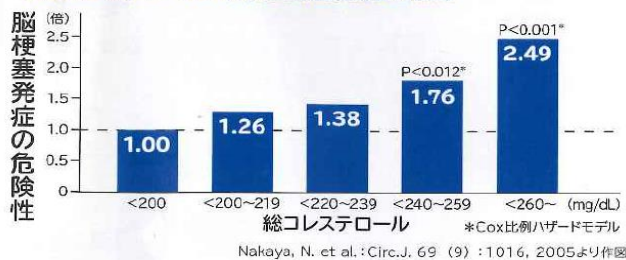


健康長寿ポイント 【脳卒中ワポイント④】

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)

血管壁にコレステロールが蓄積したり、高血糖状態で全身の血管がもろくなると、動脈硬化はますます加速し、脳梗塞の発症リスクを高めます。コレステロール値や血糖値も、高くなればなるほどキケンです。

● 総コレステロールと脳梗塞発症危険性の関係



8月8日、8月22日 絵手紙教室を開催

講師の秋山先生により、絵手紙教室を開催しました。

参加者 8/8 10名、8/22 10名
次回開催は、9/12を予定しています。

お茶とお菓子を食べながら楽しく絵を描いています♪



8月8日 リフレッシュ教室を開催

講師の狩野恵先生により、受講生11名でリフレッシュ教室を開催しました。今回は落ち着いた雰囲気の中で、リラクゼーションヨガを行いました。次回開催は、9/12を予定しています。



今月も、疲れた心と身体をリフレッシュ♪

8月19日 奉仕作業(川面区)を実施

8月19日 奉仕作業(川面区)は32名(事務局含み)で実施しました。伊藤政則副区長の挨拶で奉仕作業が行われました。作業は農村公園の周りとテニスコートの北側と、テニスコートのふじ枝剪定と切った枝の片付けや芝生の雑草抜き作業をして頂きました。

代行員も毎週除草作業してくれることや、小島絆の会で頻りに芝生刈りをしてもらうこともあり、雑草は伸びておりませんでした。川面区の皆さんに植木の周り等、細かな所まで丁寧に刈り取って頂きました。翌週火曜日にテニスコートを使用している中学生から、ベンチの上の、ふじの枝が無くなり助かりますとお礼を言われました。



8月22日 料理教室を開催

講師の千葉昌代先生により、出席者11名(事務局含)で料理教室を開催しました。☆本日のメニュー☆

- ①カレー風味麻婆
- ②ガレット
- ③カップトマト
- ④海藻とオクラのマリネ
- ⑤梅干しとなめたけのご飯
- ⑥春雨と枝豆のスープ
- ⑦ヨーグルト寒天フルーツソース添え



ガレットとヨーグルト寒天が美味しかったです♪

平成30年度 ふるさとスポーツ 中田町大会 結果

平成30年度 ふるさとスポーツ中田町大会が行われました。中田町4地区の予選で勝ち残った代表チームにより競技が行われ、成績は次の通りでした。浅水は4種目が入賞出来ました。巻区は3チーム参加して優勝が2チームで、どの競技も区長・副区長が毎回応援に駆け付けるなどしておりました。

又、どのチームもふれあいセンター等を借りて練習して町大会へ望みました。選手の皆様ご苦労様でした。

種目	優勝	準優勝	三位	
ユニカール	巻	本町畑中	石森長根	並柳
ソフトボール	茶畑	加賀野二区	十文字	神畑
ビニールバレーボール	南町	茶畑	長谷	冠木
グラウンドゴルフ	表	南加賀野	小島	
ターゲットバードゴルフ	巻	金谷	冠木	

地域の方々の支援

①毎週、ボランティアで川面区 佐藤学さんが「手打そば ゆづるの里」へ来店されたお客様にコーヒーを無料提供しています。コーヒーは同じコーヒー豆や水を使っても、入れ方次第で味に違いが出ます。コーヒーマイスターである学さんのコーヒーはお客様に美味しいと好評で「ゆづるの里」の集客に大きく貢献して頂いています。

②今年も「浅水ふれあいセンター」のネーム入りメロンを提供頂きました。川面区 伊藤政則さんのメロンは小さい内に網模様へ傷をつけて「浅水ふれあいセンター」とわかる模様となります。

記念日等に活用すると良いと思いました。来年に向けて予約をして見ませんか！



地域の活動取材

8月は浅水地域各行政区での行事が盛りだくさんでした。

長谷区 8月11日 約100人が参加して長谷夏まつりが開催されました。

長谷区では今年も、若い皆さんが屋外に舞台ステージを組んでの盛大な開催となりました。朝から暑い中、ふれあいセンターから舞台資材一式を借入れ、組み立て解体と頼もしいかぎり、ふるスポ浅水大会も長谷区がバレー優勝、ソフト準優勝と今のりに乗っている長谷区です。
浅部区 8月11日 浅部わけスターズの会(13名参加)が開催されました。飲んで親交を深めるそれだけの会というのですが、今回は浅部区外から3名の若者も交じっての開催となり、地域の事、最近の話題等の情報交換もツマミに盛会の内に終了することが出来ました。
舟場区 8月15日には舟場区の夏祭りも開催されました。地域の皆さんの工夫で様々な出店も並び、お祭りを盛り上げました。地域の子も達、お盆の帰省客の皆さんにも楽しいひと時となった事でしょう。また、**巻区** 8月19日にはふるスポ登米市大会にユニカールの部・ターゲットバードゴルフの部に中田町の代表として出場した巻区のご苦労さん会が盛大に開催されています。
浅部区 8月19日 浅部区健康まつり(80名)を開催しました。12班に分かれて浅部公園でグラウンドゴルフを楽しんだ後、バーベキューで懇親を深めました。
沼畑区 8月後半も沼畑区では健康まつり、
小島区 絆の会球技大会、9月1日には雲南神社秋祭典が行われます。
川面区 8月老健なかだの夏まつりに出演「七福神おどり」や踊りを披露し、入所者や入所者家族の方に楽しんで頂きました。

暑さに負けず、浅水では地域活性化の行事が盛りだくさんです！！

これからの主な事業・行事

8月

30日(木) 女性講座移動教室



9月

2日(日) コミュニティ移動研修(舟場区)

5日(水) 男の料理

7日(金) テニス大会

ハンドベル教室

12日(水) 絵手紙

リフレッシュ教室



9月

13日(木) 文化財保存会 秋の探訪

19日(水) 錦織公民館 そば打ち体験

26日(水) 料理教室

27日(木) 女性講座

10月

3日(水) 男の料理

4日(木) 女性講座

6日(土) 子どもクッキング教室

7日(日) 奉仕作業(新小路区)

以下 次号で紹介

