



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度014号
発行 平成30年9月18日
発行責任者：センター長
☎ 0220-34-2008

健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプoint⑤】

どの年代に多い？

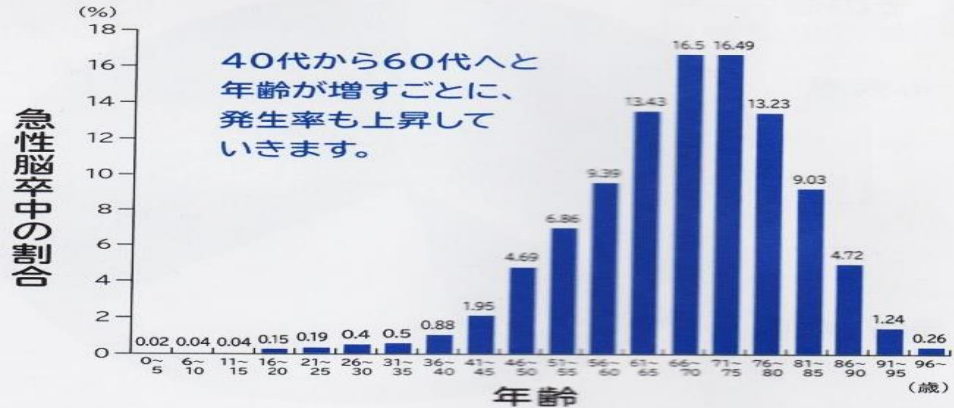
いつ起こりやすい？

脳卒中に関するデータを集めました。年齢別の脳卒中発生率 右図 40代から70代まで年齢が増すごとに、発生率も上昇していきます。75歳以降は減少傾向で、

特に中高年の方は、脳卒中予防に積極的に取り組んでください。

血圧やコレステロール値、血糖を、きちんとコントロールしていますか？

● 年齢別の脳卒中発生率



40代から60代へと年齢が増すごとに、発生率も上昇していきます。

9/2 巻区 佐々木恭さんより、ハロウィン用カボチャを2ヶ提供頂きました。

大きさ 126cmもあるカボチャで、ふれあいセンターへ来館する方も大きさに感激しています。これから、ハロウィンの飾り付けをして、地域活動の1つとします。

ハロウィン用カボチャを提供!



9月5日 男の料理教室を開催

講師の田島久美子先生により、出席者7名(事務局含)で男の料理教室を開催しました。☆本日のメニュー☆

- ①鯖の水煮の味付けごはん
- ②さけのムニエルおろしソース
- ③玉ねぎとさつま揚げのサラダ風
- ④お味噌汁

簡単につくれて、美味しかったです♪



9月2日 参加者14名(事務局含)で

コミュニティ移動研修(舟場区)を開催しました。今年度完成予定の大橋が開通すれば、運航を廃止する大島フェリーに乗って気仙沼大島にいったり参りました。参加した皆さんの中には、大島は親子旅行で子どもと来た時以来という方が多くおられました。

コミュニティ移動研修(舟場区)を開催

亀山展望台から360度見渡せるといってもいい大パノラマは皆さん感動しておられました。懇親会場の国民宿舎大島ではカラオケに踊りにとみんなで盛り上がりました。あまりの息のあった踊りに、浅水コミュニティまつりの舟場区からの出し物が一つ決定したようでした。舟場区の皆さんには、今からコミュニティまつりの事を考えて頂いてうれしかぎりです。帰りは気仙沼市内のさかなの駅に寄り、旬のサンマ等をおみやげに購入し帰って参りました。



ハンドベル教室を開催

9月7日 参加者11名(事務局含)で講師千葉淳子先生によるハンドベル教室を開催しました。今年度2名の方が新しく参加されたことから、ハンドベルの基本から教えていただきました。始めは苦戦されていたようですが、徐々にきれいな音をタイミング良く鳴らすことができるようになり、簡単な曲は演奏できるようになりました。10月のコミュニティまつりにむけて、今回はディズニーの曲をやりたいということで、新曲を1曲入れることになり、先生に準備をお願いしました。仕上がりが楽しみです。コミュニティまつりで皆さんに披露します。



9月11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11名 今回はダイソーで購入した無地の扇子に秋山先生に絵を描いて頂きました。参加者からは次回私たちが描いて見たいと盛り上がりました。次回開催は、10/10を予定しています。



お茶とお菓子を食べながら楽しい会話で絵を描いています♪

・まるでお店で購入した扇子でした。

9月11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。今回は体育館の照明を消し、落ち着いた雰囲気の中でリラックスできる音楽をかけながら内臓脂肪を意識したリラクゼーションヨガを行いました。次回開催は、10/10を予定しています。



文化財保存会 秋の探訪を開催

9月13日 出席者41名(事務局含)で文化財保存会秋の探訪は少し足をのびし、花笠音頭“めでためでたの若松様よ～”で有名な、山形県天童市の『最上川三十三観音第一番札所若松寺』に行って参りました。縁結びの観音様としては西の出雲、東の若松と言われ、出雲大社と並び全国的に称されるそうです。参加者の皆さんの中には、ご家族の良縁を願い、手を合わせる方もおりました。また、若松寺から望む天童市内は絶景の一言でした。昼食・懇親会は天童温泉ユピアさんでお湯につかり、ゆっくりくつろぎ、帰りは 道の駅「天童温泉」で、皆さんたくさんのおみやげを購入し帰って参りました。

また今回から新会員が5名増えました。地域の皆さん、文化財保存会に入会し、歴史の見聞を広めませんか？

新会員が入るなど好評で行われております。今回の探訪先『若松寺』も良く見つけてくるねと会員から出ておりました。

これも、春日会長の神社関係の付き合いの幅広さですね。



これからの主な事業・行事

9月

- 14日(金) 集う環境整備部会
- 18日(火) コミュニティまつり実行委員会
- 19日(水) 錦織公民館 そば打ち体験 出前講座
- 21日(金) ハンドベル講座 健康長寿部会
- 25日(火) 人口減少部会
- 26日(水) 料理教室 一人暮らし対応部会
- 27日(木) 女性講座 集落支援員先進地視察

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)
コミュニティ移動研修(新小路区)
- 10日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 13日(土) シニアグランドゴルフ大会
- 19日(金) 働く盛り世代健康講座
- 以下 次号

