



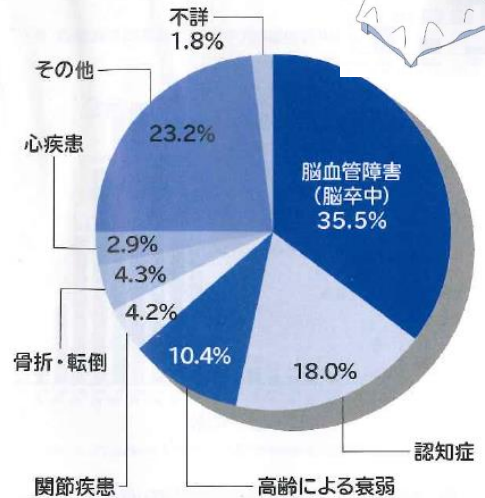
健康長寿ポイント【脳卒中ワンプoint⑥】

日本人の寝たきり原因No.1は、脳卒中！

脳卒中(脳血管障害)の発作はいちど起きてしまうと、取り返しのつかないことになりかねません。手足の麻痺、言語障害など重大な後遺症が残ってしまうことがあるのです。

日本において、高齢者が寝たきりになる原因の第一位は、脳卒中です。脳卒中になる前に、生活習慣病をしっかり治療して予防に努めるか、危険はあってもそのまま放っておくか！あなたなら、どちらを選びますか？

●寝たきり(要介護5)になった主な原因



小島・絆の会が登米市大会で優勝

9月13日 登米総合運動公園を会場に登米市シニアスポーツ大会が開催されました。グランドゴルフの部で小島絆の会が優勝しました。今年初めて参加して初優勝を遂げることが出来、大変喜んでおります。6月に浅水大会をダントツ1位通過で町大会へ、町大会では2位でしたが、浅水ふれあいセンター農村公園での、真夏の暑さの中の猛特訓で、登米市大会優勝を勝ち取ることが出来ました。創部2年目で、こんなにも早く結果が出たことに驚いております。小島チームみんなの真剣さが、素晴らしい快挙を生んだと感じております。今回の参加は登米市各町域から2チームづつ、合計18チームで争われました。他の町域では上手な方々を選抜してつくったチームでの参加もあり、最後までどこが勝ってもおかしくない大会となりました。そんな中、絆の会メンバー単独チームでの優勝ですから喜びもひとしおでした。(絆の会会長 須藤 二二夫 談)



写真は優勝した最強メンバー

次は県大会で利府町の宮城県総合運動公園(グランディ21)で開催されます。御健闘をお祈りします。

そば打出前講座を開催

9月19日 錦織公民館を会場に講師、及川センター長/羽生雅行/及川郁子/橋亜季/菅原由香理で受講者は錦織公民館 女性講座・職員×12名で、錦織公民館・職員の沼畑区、渡邊さんの依頼により、女性講座『そば打体験』の方々を対象に、出前講座を開催しました。2名×6Gpに分かれて、講師3名の指導で7割そばを1グループで5人前(500g)を打ちました、皆さん上手に誰も失敗することなくスムーズに打つことが出来ました。自分達が打ったそばは自分達で食べる様にとゆで方・盛りつけも担当して頂きました。食べて残った1.5人前(1人)はお土産として持ち帰りました。講座は『そば打ちの流れ(行程表)』と『手打そばを美味しく食べるために』を基に行いました。皆さんからは、このタレは美味しいねとタレも好評で、自分で打った、「ざるそば」はちょっと太目だけど美味しいと好評で終了しました。



集う環境整備部会を開催

9月14日 委員5名と事務局4名により、地域づくり『集う環境整備部会』を開催しました。今回は①平成30年度活動計画について
・「ふれあい広場あけぼの」コミュニティカフェの活用について
・地域の環境整備について
・農村公園芝生の管理について
・ノルディックウォーキングについて
・老人会の支援について
を検討し本年度活動内容を決定しました。
②地域づくり第2次5か年計画については、4年間の活動実績と10年先の課題を基に地域づくり活動行っており、地域での課題と合致していることから大幅な取り組みの変更をせず、必要に応じ付加していくことにしました。

浅部区グラウンドゴルフの練習開始

新小路六十寿会・小島絆の会が、浅水農村公園で毎日のようにゲートボール・グランドゴルフの練習を行っている中、浅部イチョウの会もグランドゴルフの練習を開始しました。今まで使われていなかった浅部のグラウンドの草刈りをし、グランドゴルフ経験者の指導を仰ぎ、和気あいあい毎日練習をかさねております。本日、9月16日も10名の方々が2チームに分かれ練習を行っておりました。10月13日に行われる浅水コミュニティ主催のシニアグランドゴルフ大会は混戦になりそうです。



浅部農村公園にコースを作りました。

ハンドベル教室を開催



9月21日 参加者9名(事務局含み)で講師の千葉淳子先生による、ハンドベル教室を開催しました。2回目の練習でコミュニティまつりで演奏する曲を4曲選びました。今回の新曲はディズニーの「星に願いを」に決定しました。この曲はハンドベルにはぴったりの曲で、今までにはあまりなかったベルを持ち替えての演奏で苦戦していますが、できあがればとてもきれいな曲になるので、皆さん真剣に取り組んでいました。本番では、華麗な演奏を見ることができると思います。ご期待を!

9月21日 参加者9名(事務局含み)で講師の千葉淳子先生による、ハンドベル教室を開催しました。2回目の練習でコミュニティまつりで演奏する曲を4曲選びました。今回の新曲はディズニーの「星に願いを」に決定しました。この曲はハンドベルにはぴったりの曲で、今までにはあまりなかったベルを持ち替えての演奏で苦戦していますが、できあがればとてもきれいな曲になるので、皆さん真剣に取り組んでいました。本番では、華麗な演奏を見ることができると思います。ご期待を!

花壇に新しい花が咲きました。

職員の沼倉さんと菅原さんで花壇の管理を行い、素晴らしい花を咲かせておりますが、『紫色のローレンティア』が鮮やかに咲いております。来館時に見て頂ければと思います。花の管理は沼畑区菅原先生に教えて頂いた管理方法を沼倉さんが受け継ぎ管理しております。






私たちの地域には多くの空き家があります。地域づくり『人口減少対応部会』のメンバーが地域で空き家を増やさない、活動をおこなっており、この成果により、ここ数年は増えておりませんが、空き家を求める方からの問い合わせが毎年数件あります。

この多くは、出来るだけ安く住まいを確保したいとの希望によるものです。

今の空き家を貸すことで、生活支援に繋がります。
又 半年住まないと、住めなくなります。
更に 地域荒廃の防止になります。
この機会に是非ご検討をお願い致します。

地域づくり 人口減少対応部会

空家を貸して頂けませんか!

ランク	状態	昨年調査結果
A	 少ない費用で住める	3 軒
B	 費用がかかるが住める	14 軒
C	 解体するしかない	14 軒

これからの主な事業・行事

9月

- 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
- 5日(金) 女性部会
- 6日(土) 子どもクッキング教室



- 7日(日) 奉仕作業(新小路区)
- 7日(日) 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
- 12日(金) ハンドベル教室
- 13日(土) シニアグランドゴルフ大会
ノルディック講座
- 19日(金) 働く盛り世代健康講座 ハンドベル教室
- 24日(水) 絵手紙教室 料理教室
- 28日(日) 第47回 浅水コミュニティまつり

