



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度016号
 発行 平成30年10月4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oint⑦】

脳卒中は1年を通して起こりますが、気温の低下にともない、発症リスクが高まることが予想されます。寒い時期の2月・3月・1月・12月・4月が最も危険な時期となります。又 温度の変化の大きい5月・10月も発生率が高くなります。

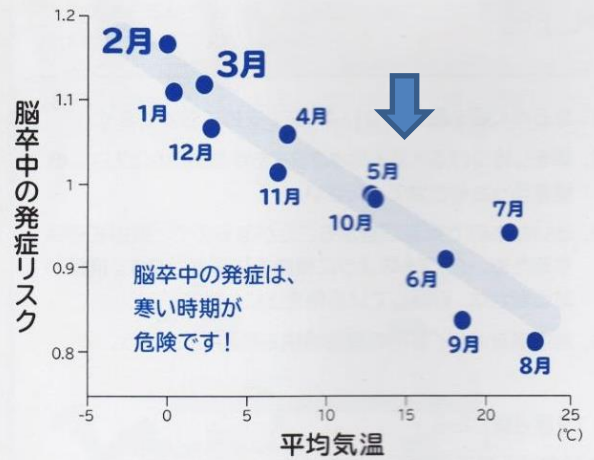
これからの時期はリスクは低くなりますが、脳卒中予防を、しっかり心がけましょう。

健康長寿部会を開催

9月21日 委員3名と事務局3名により、

地域づくり『健康長寿部会』を開催しました。今回は①平成30年度活動計画については、健康づくり講座を3回、働き盛り世代の健康講座を1回開催することにしました。②仕事の地域優先でのあっせんについては継続としました。現在、短時間でも働いて欲しいと募集が寄せられています。③健康長寿ポイントはふれあいセンターだよりで継続としました。④ミニディへの支援も1回開催と用具の貸し出しも継続活動としました。⑤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を行っており、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。計画は了承されました。

● 各月の平均気温と脳卒中発生率



9月25日 委員6名と事務局3名により、地域づくり『人口減少対応部会』を開催しました。今回は①一人二人世帯意向調査と空き家調査活動は、10月末までに行う事にしました。②空き家の適正管理の実施についても各行政区委員の判断でランク評価も含めて行う事としました。③婚活対応支援はハピふるWeddingのチラシ配布で対応としました。

人口減少対応部会を開催

④ホームページの活用は進めることとしました。⑤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。計画は了承されました。

カゲロウ大量発生

9月18日 『カゲロウ』が大発生しました。下の写真はふれあい

センターテニスコートの照明に集まったカゲロウです。私たちは以前からカゲロウの発生は知っておりましたが、カゲロウは関東が北限の生息とされていたことから、昨年昆虫の専門誌に『幻のカゲロウ』で論文が発表されたとの事です。右の河北新報 7月15日に掲載されました。この話は登米町の後藤さんから聞いておりましたが錦織橋から北上町までの北上川沿いに昔から生息しており、秋の夕方から秋にかけて発生し、河川の橋などに死骸が積もって交通の妨げとなるなどの事例があります。このカゲロウは夏の明け方に羽化し、空中で交尾して数十分で命を終えると言われております。東北ではここでしか発生していないとのこと。

郵便局の見守り訪問サービスを紹介

9月26日 地域づくり 一人暮らし対応部会へ 浅水郵便局 岡田局長が参加しました。郵便局では次の有料でのサービスを行っています。『一人で暮らす親を、心配しない家族なんていないと思う。離れて暮らしていると、すぐには会いに行けない。『大丈夫』という親の言葉にも心配はつもの。そんな家族のかわりに、近くの郵便局職員が、会いに行き、お話し、その様子をお伝えいたします。離れていても、親子は、つながることができる。このサービスが月1回ご訪問で確認した様子を家族に伝えるとのこと。』

みまもり訪問サービス

月額 2,500円(税別)

郵便局社員などが訪問するので安心感があります。※弊社が委託した者を含みます。



月1回ご訪問



会話を通じて最大10項目の生活状況を確認



確認した生活状況をご家族などへご連絡

例えば
こんな方に

生活状況について
把握したい

頻繁に帰省する
ことができない

人との会話で
元気になってほしい

費用は2,500円かかりますが利用してみませんか！ 詳しくは浅水郵便局 岡田局長へ

9月27日 参加者19名(事務局含)で講師 高橋まき先生による女性講座を開催しました。今回は万能みそと漬物タレの作り方を教えて頂きました。9名×2グループに分かれ時間の掛かる万能みそから作り始めました。万能みそと漬物タレを試食する為、みそおにぎりとおこんにゃくのみそ田楽を作りました。漬物は前日に高橋先生が漬けた物を頂きました。試食時に「もう少し辛みがあってもいい」、「丁度良い」など様々な声がきかれました。高橋先生からは野菜や調味料の入れる量によって味が変わるので、何度か作ってみて自分好みの味を探究してほしいとお話しがありました。

女性講座を開催



料理教室を開催



9月26日 参加者9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。本日のメニュー①鶏肉トマト煮②豆乳茶碗蒸し③人参とツナの白和え④かぼちゃのサラダ⑤ブレッドケーキで料理の後に先生から自然治癒力について教えて頂きました。自然治癒力には免疫力、防御力、再生力、精神力の4つの力があり、今回のメニューは自然治癒力を高める素材を使用した献立となりました。特に鶏肉トマト煮とブレッドケーキは美味しいと好評でした。

9月26日 委員5名と社会福祉協議会3名・市民活動プラザ1名・郵便局1名と事務局2名により、地域づくり『一人暮らし対応部会』を開催しました。

今回は①登米市生活支援体制整備事業について、鈴木コーディネーターに説明を頂きました。②郵便局 岡田局長より『郵便局見守りサービス』の説明を頂きました。③本年度の一人暮らし・老々世帯調査を10月末までに実施する事としました。④緊急時連絡通報カード・福祉車両貸出・配食サービスについては実施することとしました。⑤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を行なっており、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。計画は了承されました。買い物・通院の送迎対応は、運転免許返納で要望が増えることから、具体化を検討することとしました。運転は二種免許か講習会受講者にて行う必要があることが判りました。

一人暮らし対応部会を開催

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

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 ハンドベル

24日(水) 絵手紙教室 料理教室

26日(金) ハンドベル

28日(日) 第47回 浅水コミュニティまつり

