



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度017号
発行 平成30年10月16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oint⑧】 脳卒中が起こったら - 診断と治療 - 発作が起きたときの応急処置

あなたの身近な人に脳卒中の発作が起こったら…パニックに陥らないよう、適切な対応方法を知っておきましょう。

1. なるべく頭を動かさないように、安静に寝かせます。
2. 体をしめつけるベルトやネクタイをゆるめるなどして、衣服をゆったりさせてください。
3. 吐いたもので気道が塞がることもあるので、気道を確保するため、イラストのように横向きに寝かせます。麻痺がある場合は、麻痺している側を上に出します。
4. 救急車を呼び、専門の医療機関を受診しましょう。119番通報したら…



- 現在いる場所の住所
- 自分の名前と連絡先(電話番号)
- 患者さんの情報(名前、性別、年齢、いつどんな症状が起こったか)を伝えてください。

講師の千葉淳子先生により、参加者8名(事務局含)で

9/28ハンドベル教室を開催

ハンドヘル教室を開催しました。仕上がってきている3曲は、2分音符4分音符というベルを細かく振って連打し音を長く伸ばす「トレモロ」という手法に挑戦。ハンドベルの良さが出るなど感じました。ベテランさん方はさすがで、演奏が終わると「きれいだね！」と声が上がっていました。先生からも「いいですねー！」との評価がいただけました。新曲の「星に願いを」は、耳慣れない部分のメロディーに苦戦中です。和音など音をひとつずつ確認しながら練習中です。また、和音になるときは、メロディーラインの音が消えてしまわないことを意識するよう指導がありました。

10/3 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 彩り野菜の酢豚風
- ② 大根と桜えびの炒め物
- ③ 白菜と鶏ささみのサラダ
- ④ お味噌汁

簡単につくれて、
美味しかったです♪



講師高橋まき先生により、参加者19名 10/4女性講座を開催(事務局含)で女性講座を開催しました。

本日のテーマは「3S・5S・7Sの活用」です。久しぶりの座学でしたが、先生のユーモアあふれるお話で、笑顔もあふれる楽しい勉強会となりました。7Sとは、「整理・整頓・清掃・清潔・躰・正確・スピード」の頭文字のSの数です。会社で働いたことがある人は耳慣れた言葉ですが、一般的には使うことが

少ないものです。これを普段の生活にも活用して、自分にも家族にもより良い生活を送りましょうというものです。「行動」だけではなく「心」も大切だよというお話で、皆さんうんうんとうなずきながら一生懸命メモを取り聴いていました。先生の体験談のお話をされ、「一人で頑張らず、地域で仲良く生きる」という言葉は、コミュニティのにとって大切なことだと思いました。講座の途中には、先生が作ってくださった紅茶のシフォンケーキを食べながらの休憩もあり、充実した時間になりました。

手打そば ゆづるの里からお知らせ！
新そばが入荷しました。(そば粉は北海道産)
10月27日(日)から提供！旬の香、味をお楽しみ下さい。



コミュニティまつりへ浅水小 校長 金野英俊先生が特別出演！！

10月28日(日)開催の第47回コミュニティまつりへ特別ゲストとして、仙台市のよさこいチーム『天晴壺流組』が出演します。このチームで浅水小学校 校長 金野英俊先生が活動しております。写真は10月8日の『みちのくYOSAKOIまつり』へ校長先生のチームが参加して、読売新聞にチームの写真が掲載されました。校長先生にコミュニティまつりへの参加依頼をしたところ、こころよく引き受けて頂きました。地域の皆様、ご期待下さい。



10/6 子どもクッキング教室がスタート

参加者12名(事務局含)で、今年度初めての、子どもクッキング教室を開催しました。第1回目のメニューは…

①お月見バーガー②豆腐白玉フルーツポンチで、みんな元気よく意欲的に参加してくれて楽しく行うことができました。ハンバーガーは工程も多かったですが、包丁の使い方を確認し、手に気を付けて玉ねぎのみじん切りとトマトの輪切りに挑戦。こねて形を作る作業は人気でした。白玉だんごは、はかりで分量を量り豆腐だけでこねました。上手に丸く作り、ゆでて氷水で冷やしてフルーツポンチにしました。感想を聞くと「楽しかった」「おいしかった」と言ってもらえました。



奉仕作業(新小路区)を実施

10月7日 参加者46名(事務局含)で、今年度最後の奉仕作業(新小路区)が行われました。小野寺区長さんの挨拶で開催し、テニスコート周りからふれあいセンター前、農村公園周辺の草刈りから、センター裏花壇、公園の草抜きまで幅広く丁寧に除草作業をして頂きました。おかげ様でシニアグランドゴルフ大会、コミュニティまつりを整備された状態で迎えることができます。ご協力ありがとうございました。



コミュニティ移動研修(新小路区)を開催

10月7日 参加者18名(事務局含)でコミュニティ移動研修を開催しました。研修先は栗駒耕英の世界谷地、荒砥沢ダム、そしてその周辺の平成20年岩手宮城内陸地震での崩落現場を見てきました。今年は栗駒が国定公園に指定されて50周年を迎える記念の年だそうです。台風25号の影響で栗駒山は時々立ってられない程の強風でしたが、バスの中は会話と笑い声で大変盛り上がりおりました。が、しかし、登山口の「いわかがみ平」からの紅葉と、見下ろす周辺の景色にはにぎやかだったバスの中も静まりかえるほどの絶景で感嘆の声も聞こえました。昼食会場のハイルザームさんではカラオケ・ダンスと大いに盛り上がりました。帰りは4月にオープンした「山の駅くりこま」に立ち寄りました。



これからの主な事業・行事

10月

- 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
- 19日(金) 働き盛り世代健康講座
ハンドベル教室
- 24日(水) 絵手紙教室



11月

- 24日(水) 料理教室
- 25日(木) 死亡事故ゼロ 1500日表彰
- 26日(金) ハンドベル教室
- 28日(日) 第47回 浅水コミュニティまつり
- 7日(水) 総合防災訓練
- 8日(木) 女性講座
- 10日(土) 浅水小学校 学芸会
- 11日(日) コミュニティ専門部移動研修