



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度O18号
発行 平成30年10月25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oint⑨】

発作が起こってから治療開始までの時間は、早ければ早ほど良い！
脳へのダメージを最小限に抑える為には、発症後3時間以内に治療を始めることが重要です。
発作が起きた時にすばやく対応できるかどうか、その後の回復に大きな影響を与えるといっても過言ではありません。日頃から、緊急時にはどこの病院にかかるのが良いか、家族で話し合っておくとよいでしょう。かかりつけ医に相談したり自宅近くの専門病院(神経内科・脳神経外科)を調べておけば、いざというとき慌てなくてすみます。

次号では、病院に運ばれた後、どのように診断が進められるかをお伝えします。



地域づくり『健康長寿部会』では、これに対応する『緊急時連絡通報カード』を見直し昨年度、全戸配布致しました。
家族構成の変更等で新しいカードが必要な方は、ふれあいセンターまで連絡をお願いします。

ハロウィン展示中♪



是非、浅水ふれあいセンターへご来館下さい！

大きな長芋を収穫

巻区 佐々木恭さんが大きな長芋を収穫！！
ふれあいセンターに展示しています。
来館した時には是非ご覧ください！
(玄関の靴箱の上に展示中)



長さ 1.25m
面さ 2Kg

10/10 絵手紙教室を開催

参加者13名(事務局含)で講師の秋山 清人先生により絵手紙教室を開催しました。今回はコミュニティまつりの絵手紙展に向け、絵手紙の他にうちわや扇子などに絵を描いて頂きました。



10/10 リフレッシュ教室開催

参加者12名(事務局含)で講師の狩野恵先生により、リフレッシュ教室を開催しました。まず始めに、入念にストレッチを行ってから、テンポの良い曲に合わせて身体全体を動かしました。なお、今回は冬をむけて少しハードな内容でしたが、自分たちの年齢に合わせて、できる範囲で体を動かしていました。最後にはヨガを行い終了しました。



10/12 ハンドベル教室開催

参加者10名(事務局含)で講師の千葉淳子先生によりハンドベル教室を開催しました。4回目の練習となりましたが、2週間ぶりなので復習から始めました。今回から秋山さんのギター伴奏での練習を開始しました。現在、「星に願いを」を特訓中です！！



コミュニティまつりで発表します！
ご期待下さい！

シニアグランドゴルフ大会を開催

10月13日 浅水地区内60歳以上のシニア73名、職員4名の計77名が参加し、今年で4回目となるシニアグランドゴルフ大会が開催されました。シニアグランドゴルフは高齢者の活性化支援事業の一つですが、この大会を楽しみに農村公園で練習を重ねてきた行政区もあります。グランドゴルフ人気も高まっている中、これまでで最高の73名が参加し、15チームに分かれ、個人戦の2ラウンドで争われました。また、試合の合間には参加者の皆さんに芋煮と赤飯の調理やテーブルの設置にご協力を頂きました。そして試合後、温かい芋煮と新米で作った赤飯で懇親を深めました。入賞者・ホールインワン賞は下記のとおりです。

- 優勝 川面 川村 幸記さん 41打(ホールインワン 1回)
- 準優勝 浅部 須藤 三秋さん 41打
- 第3位 小島 鮫名 勉さん 42打(同打数 年高により)
- 第4位 小島 布澤 幸子さん 42打
- 第5位 小島 及川 忠吉さん 43打

ホールインワン賞

- 川面区 川村幸記さん、三浦やす子さん
- 小島区 布澤則雄さん、小野寺洋子さん
- 浅部区 須藤みさ子さん
- 長谷区 伊藤孝さん、千葉修さん
- 巻区 只野清子さん、佐々木しげ子さん、羽生のり子さん
- 舟場区 鈴木建吾さん 以上11名



皆さん楽しんでくれました♪

新田 体験田稲刈り取材

10月13日 新田ふる里と希望をつぐむ会21名・ふれあい体験隊(子ども達)4名・ふれあいセンター菅原の計26名で、体験田の稲刈りを行いました。今年で16年目ということで、子ども達の農業体験を目的に行われております。今年はスポ少の練習・試合・体調不良などの理由で、子供たちの参加人数は今までで1番少なかったということでしたが、1人で3人分の仕事をして頑張りました。手狩りで「ほにょ」を作る昔ながらの稲刈りで、久しぶりに田んぼの匂いがして、子どもの頃を思い出しました。子どもたちは手刈りもすぐに慣れ、大人が心配するほどのスピードでした。例年は8ヶの「ほにょ」が、今年は10ヶできました。お昼にはおにぎり隊のお母さんたちが作ってくれた今年の新米ひとめぼれのおにぎりをいただきました。お米につやがあってとても美味しかったです。「みんなで食べるからより美味しいね！」と笑顔の時間でした。子ども達の体験は重要で、今 農作業で子どもが働いている姿は見かけませんが、体験田の活動を大事な事業と感じました。



これからの主な事業・行事

10月

- 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

11月

- 1日(木) ~2日(金) 職員研修で3名出張
- 7日(水) 総合防災訓練
- 8日(木) 女性講座(エプロン・三角巾)
- 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
- 13日(火) 男の料理・そば打ち合同移動研修
- 14日(水) 絵手紙教室・リフレッシュ教室
- 15日(木) 健康長寿講座 以下次号で紹介

