



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度026号
発行 平成30年11月30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oint⑬】 - 治療法 -

●脳出血の場合、薬で治療するか手術するかは出血の量がひとつの目安になります。ただし、出血の起きている場所はどこか、意識があるかどうかなど、一人ひとりの状態によっても異なります。

1. 薬で治療する(出血した血液は取り除かれませんが、いずれ大部分は吸収されます)

- ① 降圧薬：血圧を低下させ、血腫が大きくなるのを防ぎます。
- ② 抗脳浮腫薬：脳のむくみをとります。

2. 手術で血腫を取り除く

開頭して血腫を取り除く場合と、頭蓋骨に小さな孔(あな)を開けて、血腫を吸い取る方法があります。

11月15日 参加者34名(事務局含)で健康長寿講座を開催しました。第1部の『介護保険についてのお話し』では、講師の中田石越地域包括支援センター石井知香子さんより、お話を頂きました。どんな人が利用できるのか、申請の仕方や認定審査、どんなサービスが受けられるか等、一連の流れをスライドを使って丁寧に教えて頂きました。また、おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者、高齢者のみの世帯に準ずる方には、地域支援事業や高齢者福祉事業が利用できることあるので、お気軽に地域包括支援センターまでご相談下さいとのこと。要介護状態になった場合に介護保険は利用できますが、できることなら介護を必要とせず、いつまでもいきいきと暮らせるよう、運動、栄養、閉じこもり防止等の介護予防に取り組みましようとおっしゃられておりました。

健康長寿講座



第2部の『寝たきりにならないための講話と運動』では、講師の介護老人保健施設なかだ介護福祉士渡邊知子さんより介護を必要とせず暮らせるよう運動を行いました。『あんたがたどこさ』を歌いながらゲーム感覚で脳トレ等や、朝ドラ『まんぷく』のテーマ曲にあわせてできる、血圧を下げる効果の運動、転倒予防に効果的な運動等を教えて頂きました。次の日、巻行政区では早速ミニデイで実践したそうです。

11月17日参加者11名(事務局含)でこどもクッキング教室を開催しました。メニューはオムライスとカッターチーズで、牛乳からチーズを作りました。2回目でみんな早くもコツをつかんでくれたようです。また6年生がしっかりリードしてくれたおかげで、スムーズに進めることが出来ました。役割を分担して、やってみたい作業も順番に交代。普段のお手伝いなどのお話も聴かせてくれました。最後のたまごに苦戦しましたが、各々ケチャップで好きな絵を描いて美味しく食べました(●^o^●)

こどもクッキング教室



11月18日 参加者20名(事務局含)でコミュニティ移動研修(新田区)を開催しました。今や国内のみならず海外でも高い評価を得ている花巻市大迫のエーデルワイン工場に行ってきました。大迫では収穫の終わった葡萄に替り、リンゴ園のリンゴがたくさん真赤な実をつけておりました。ワイン工場見学の後は、隣接する2,000本貯蔵のワインセラーを完備したワインシャトー大迫へ。ここでは10種類のワインが試飲できるということで皆さん自分にあったワインを見つけ、購入されておりました。懇親会場の花巻温泉ではカラオケで盛り上がり、温泉につかり大いに懇親を深め帰ってまいりました。

コミュニティ移動研修 (新田区)



巻区グラントゴルフ大会

11月24日、巻区 亀楽会(老人会)参加者20名でグランドゴルフ大会が行われました。天候に恵まれ皆さん楽しく競技を行い、終了後に集落の集会所に戻り成績発表と芋煮会を行いました。



新田体験田収穫祭

11月24日、新田区で『新田ふれあい体験田収穫祭』が子ども24名と大人33名の参加で行われました。小野寺会長の挨拶で6月20日の農業共済新聞に「世代を超えて田植え体験」が全国版で紹介されたと報告がありました。体験田で収穫したもち米を使って、子ども達の餅つきが行われました。「餡子、雑煮、納豆、きな粉、シーチキン」などの餅がふるまわれ、子ども達から『美味しいね!』という声が聴かれました。食後には抽選会もあり、体験田の収穫を祝いました。



相続基本講座



11月25日、参加者22名(事務局含)で講師は佐竹孝行司法書士先生による、相続基本講座を開催しました。相続の基本や仕方について学びました。

- ・相続は死亡により開始する。・誰が相続人になれるのか?
- ・相続人の権利義務とは?(相続人は負の財産も含め、被相続人に属した一切の権利義務を承継する。)・相続の承認と放棄
- ・遺産分割協議 ・遺産分割方法 ・遺言状の効力(自筆遺言書と公正証書)

・生前の贈与でも控除が得られる相続時精算課税制度(但し、60歳以上の親からの相続人および孫への贈与。贈与額年間金110万円までは非課税)・相続税控除額は?『基礎控除=3,000万円+(600万円×法定相続人の数』等についてお話いただきました。また、相続に係るあらゆる手続きを一つの証明書で相続人の証明ができ、相続者の相続手続きの負担を軽減する法定相続情報証明制度や20年以上連れ添った配偶者への優遇制度、2020年7月13日から始まる法務局で自筆遺言書の保管をする制度についても教えていただきました。ちなみに田んぼは5反~10反まで生前贈与可とのことです。余談で近年遺言書を残す人が増えているそうです。今後ますます増えていくであろう遺言書について自筆遺言書は何度でも書き換えることができ、一番新しいものが効力を成す。日付の無いものは最初から無効なのだそうです。

そば打ち体験教室



11月26日、出張そば打ち体験教室を開催し、石越社会福祉協議会「男の料理教室」の9名に参加いただきました。そば打ち工程表を基に7割そばを3グループに分かれて行いました。今回は少人数ということもあり、じっくり体験することができました。その後、茹で方も行い、急遽大根おろしもしたりで美味しく出来たとの事でした。今回の参加者の中には自分で道具を作り自宅で打っている方もいたりして楽しく体験が出来て終了することができました。

★ゆづるの里新メニュー募集中★

現在、手打そば ゆづるの里は「ざるそば・かけそば・天ぷらそば」のメニューでお客様に好評を頂いておりますが、お客様の希望もあり新商品を募集することになりました。たくさんの応募をお待ちしております!

開発条件

- あくまでもそばを基本とし
- ・簡単に作れること
- ・美味しい
- ・材料は保存が可能なこと
- ・価格転嫁は200~300円

応募方法

- 1/10までにレビをふれあいセンターへ提出
- 1/15に検討会(試食&投票)
- ※検討会での材料費は、お支払い致します。

これからの主な事業・行事

12月

- 1日(土) こどもクッキング教室
- 2日(日) コミュニティ移動研修(沼畑)
- 5日(水) 中田地区地域づくり
- 6日(木) 女性講座



12月

- 6日(木) 福祉と地域づくりの連携(宝江ふれセン)
- 9日(日) コミュニティ移動研修(巻・浅部)
- 12日(水) 男の料理教室 絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 26日(水) 料理教室 絵手紙教室

