



健康長寿ポイント【脳卒中ワポイント⑮】 脳梗塞と脂質の管理

脳梗塞の発症後も、高血圧だけでなく、コレステロール値の管理や糖尿病のコントロールが引き続き重要になります。

日本動脈硬化学会では、脳梗塞を合併している、脂質異常症の患者さんの脂質管理目標値を、次のように定めています。

●脳梗塞を合併している、
脂質異常症の患者さんの脂質管理目標値(mg/dL)

LDL(悪玉)コレステロール < 120

HDL(善玉)コレステロール ≥ 40

トリグリセライド(中性脂肪) < 150

コミュニティ移動研修(浅部区)

12月9日 参加者22名
研修先 気仙沼大島

大島に渡るフェリーは大橋の完成に伴い廃止になります。復興はまだまだで、現在整備が進められている「(仮称)大島ウェルカムターミナル」で観光地としての賑わいが戻ればいいなと感じました。大島の絶景を一望出来る亀山展望台から景色を眺め、国民宿舎で時間のゆるす限り親睦を深めました。



男の料理教室

12/12 講師：田島久美子先生 参加者：8名

今回の主菜のさばのみそマヨ炒めは、フライパンで簡単に作れて、相性抜群！ご飯がすすみます(●^●)

酢の物は薄切りにした甘酢らっきょう入りでさっぱりといただきました。炊き込みご飯は「昆布茶」で炊くお手軽さ。バターとしょう油との相性も良く、簡単で美味しく作れます。

みなさんも作ってみてはいかがでしょうか★
レシピを知りたい方は、ふれあいセンターまで☎



★本日のメニュー★

- ①さばとネギの味噌マヨ炒め
- ②人参と小松菜の酢の物
- ③コーンの炊き込みご飯
- ④お味噌汁

絵手紙教室

12/12・26 講師：秋山清人先生
今年最後の教室開催。お手本を見ながら、冬の花々や今年の干支『亥』をモチーフにした作品がたくさんできあがりました(^)/和気藹々の楽しい時間です♪



リフレッシュ教室

12/12 講師：狩野恵先生 参加者：8名
寒くなると・・・神経が敏感になり、更に寒さで姿勢が悪くなり、神経痛・関節痛の原因になるそうです。ストレッチで筋肉をほぐし、身体を動かすことで改善できます。お家でも柔軟体操を行ってみましょう。無理は禁物です！



12/21 巻区ミニデイ(参加者21名)

①講師:社会福祉協議会

『折り紙のクリスマスツリー作り』

②講師:恵泉会

『筋力訓練及び平衡機能訓練』

③浅水コミュニティまつり演舞のビデオ上映

コミュニティまつりに来られなかった皆さんがビデオを観て盛り上がりました❖お昼は、手作りの豪華昼食でした！



ミニデイを集落支援員が取材

12/22 沼畑区の100均のゴミ箱を利用した「門松作り」を取材。各々自分の気に入った竹を探し、松と南天を真剣に飾り付け。お互いに手伝い、アドバイスをしたり笑顔と活気に溢れていました。素敵な門松が出来ました！

ふれあいセターに1組頂きました。入口に置かせていただきましたので、来館時にご覧ください！

12/22・24

舟場区でも、有志による門松づくりが行われました。

こちらも素晴らしい門松でしたよ！！



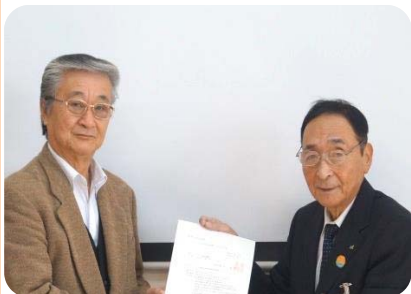
★本日のメニュー★

- ①いなり寿司
- ②ぶり照り焼き
- ③人参サラダ
- ④あっさり茶碗蒸し
- ⑤チョコフォンダン

料理教室

12/26 講師:千葉昌代先生 参加者:12名
短時間で茶碗蒸しができました！
チョコフォンダンは濃厚で大満足でした♪

指定管理者の指定通知書授与式を開催



12/27 登米市教育長 高橋富男氏と市職員2名が来館。指定管理者の通知書をコミュニティ会長 羽生進へ授与されました。

指定管理者

浅水コミュニティ運営協議会

指定管理委託期間

H31年4月1日からH36年3月31日の5年間

審査をクリアし、指定を継続できることになりました。

登米市ふれあいセンター条例等の規則を守り業務を行います。

みなさん、5年間宜しく願いいたします！

これからの主な事業・行事

1月

9日(水) 男の料理教室 絵手紙教室
リフレッシュ教室

10日(木) 女性講座「3B体操」

12日(土) 六十寿会 新春のつどい

15日(火) ゆづるの里 新メニュー選考会



15日(火)～16日(水) コミュニティ総務部・役員視察研修

16日(水) 事務局会議

19日(土)～20日(日) 自然体験交流事業 秋田県

23日(水) 料理教室

24日(木) ゆづるの里 新メニュー 最終検討会

26日(土) 新春懇談会

