



## 健康長寿ポイント【脳卒中ワポイント⑱ 高血圧である方に向けて②】

身に覚えはありませんか？ - 高血圧患者さんの3人に2人が目標値未達成です -

### ● 降圧目標

若年者・中年者	130/85mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満
糖尿病患者・CKD患者・心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より改変

### ● 高血圧の降圧目標値達成率

降圧目標に達しない場合は、降圧薬の増量、併用などの対策が必要です。

※薬を飲み始めたら続けること!



## 2/6 浅水卓球大会開催

### ★ 成績 ★

優勝  
新田区

準優勝  
長谷区

第3位  
小島区

### ★ 参加者 ★

選手 54名 (9チーム)  
 区長 3名 (新田・巻・長谷)  
 登米市 スポーツ推進委員 2名  
 登米市 社会体育振興員 9名  
 体育部長 7名  
 応援者 10名 事務局 4名  
 全70名

20代から60代まで幅広い年齢層の方が参加して、今年度最後のスポーツ大会を楽しみました。参加した皆さんは年ごとに腕を上げ、簡単には勝負のつかない白熱したプレーが見られました。参加の皆さんは楽しく競技を行っており、冬のスポーツを楽しみました。



## 2/6 男の料理教室開催

参加者7名 講師：田島久美子先生



### ★ 本日のメニュー ★

- ① にんにくとわさびのチキンソテー
- ② ちりめんじゃこと青のりの粉ふき芋
- ③ 切干大根としめじのナムル
- ④ お味噌汁
- ⑤ サラダ

## 女性講座移動研修 in 松島

2/7 参加者22名 (事務局含)

今回は松島で「こけ玉作り」に挑戦！完成した「こけ玉」はそれぞれ個性が出て、どれもすごく素敵でした。昼食は、観光物産館でそれぞれ選んだお膳をいただきました。牡蠣鍋膳が1番人気で、大きな牡蠣に大満足♪



## 2/13 絵手紙教室 開催

参加者10名 講師:秋山清人先生

秋山先生指導の下 今回も素敵な作品が完成！センターに展示しています。



## 2/13 リフレッシュ教室 開催

参加者10名 講師:狩野恵先生

足首や股関節などのストレッチを行ってから、テンポの良い曲に合わせて動き、身体全体を温め、その後 ヨガで柔軟性を高めました。好評につき来年度は、月2回開催予定です♪



## 浅水米ブランド化スタート

浅水地域おこし協力隊の活動として、浅水米をブランド化したいと考えました。

まずは、浅水の農家の皆様に声掛けをし、10名の方に会員となってもらい活動をスタート。

第1段階として、クラウドファンディングに応募。

目標20万円で支援金を募集したところ、45名

(目標達成率124%)の方々に支援及び、励ましと期待のメッセージを頂きました。

これから返礼品として45名の方々に浅水米をお送りします。

浅水米の美味しさを実感して頂き、継続して購入して頂くことが目標です。

ゆくゆくは、「浅水米」を全国の方々に食べて頂けるように頑張ります！

浅水米のブランド条件は...

- ・ 浅水の田んぼで育てた米
  - ・ 委託検査で1等米、食味値 Aランク
- 以上の条件を満たした米を「浅水米」とし、特製ステッカーを貼って販売予定です。



第2段階として、ホームページやSNSを使って「浅水米」の特徴や米づくりの写真などを載せて販売拡大に繋げる予定です。

この活動により農家の収益貢献、地域活性化を目指します。



## これからの主な事業・行事

2月

19日(火) 健康講座

24日(日) 親子ふれあい教室 中止

27日(水) 料理教室、絵手紙教室

3月

6日(水) 男の料理教室

7日(木) 女性講座



3月

9日(土) 子どもクッキング教室

地域づくり活動報告会・地域づくり

5ヶ年計画説明会・講演会『横手市

増田町まちづくり』活動事例発表

13日(水) 絵手紙教室、リフレッシュ教室

事務局会議、理事会

