



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度032号
 発行 平成31年2月28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】 降圧薬を飲んでいても注意したい、早朝高血圧
 脳卒中の発作は、早朝から正午に起こりやすいことが知られています。
 その原因のひとつとして注目を浴びるのが「早朝高血圧」。 昼間の血圧が正常でも、朝の血圧が特に高い人がいるのです。 降圧薬を飲んでいても、注意は必要。 高血圧患者さんの2人に1人は早朝高血圧といわれています。 早朝高血圧には、24時間作用が持続する降圧薬や、α遮断薬の使用が効果的です。 家庭で血圧を測って、朝の血圧をしっかり管理しましょう。
 早朝高血圧の基準値 135/85mmHg以上(朝の家庭血圧値)

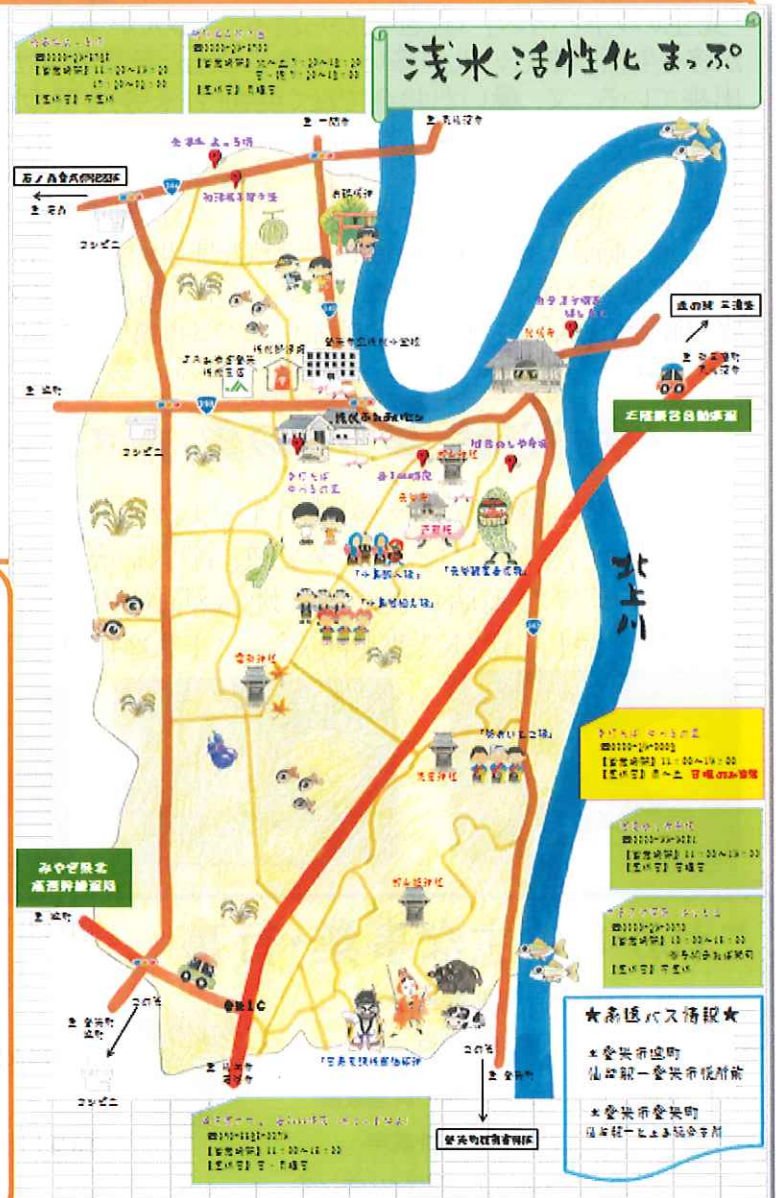
日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より

●家庭血圧の測り方方のポイント

- 1.毎日決まった時間に 朝の起床後1時間以内、朝食・服薬前に測る(排尿は済ませておく)。できれば、夜寝る前にも測る。
- 2.ゆっくり落ち着いて 座って1~2分待ち、落ち着いてから測る。
- 3.きちんと正確に記録する 測定した時刻、血圧値、心拍数を記録しておく。

浅水活性化まっぷ

地域づくり活動として集う環境整備部会と集落支援員は右図の『浅水活性化まっぷ』を作成しました。絵は秋山清人先生に描いて頂き、手作り感があふれる「まっぷ」が出来ました。目的は地域の方々や最近「手打そば ゆづるの里」に遠方から来て頂く方々に対して、地域の交通手段・特産品・文化財・民俗芸能・飲食店情報を入れて、浅水はこんなに素晴らしい地域なんだと、知って頂くことを目的としております。印刷があがりましたら全戸配布します。又 更にお友達等へ送るなどで必要な方がおりましたら、ふれあいセンターへご連絡願います。



2.19 健康長寿教室

地域住民26名、事務局3名、登米市健康づくり係2名により開催しました。健康寿命について講話を聴きました。以前より改善されてはいるものの登米市は県内でもメタボと診断される人の割合が多く、健康寿命はH22年度で県内ワースト2位でした。特定健康診断でも要検査のC判定が62%(29年度)とかなりの割合です。健康診断を受けてからの「考動」が大切なことなどを指導頂きました。

食事と運動を生活に取り入れ、健康寿命を伸ばす意識が大切です。



2/17浅水の宝探し探検隊

『浅水のお宝さがし探検隊』

～みんなで探そう！浅水の自然、生き物、生活文化などの宝～

参加12名と市民生活部環境課2名で講師は日本生態系協会グランドデザイン総合研究所 副所長亀田聡氏により、浅水のお宝さがし探検隊 ～みんなで探そう！浅水の自然、生き物、生活文化などの宝～を行ないました。

「目的」ありふれているけれど、地域にとってはかけがえないもの、そして地域にとって大切な場所が浅水地区にはあります。後世に引き継ぎたい自然や生活文化、地域の自然から学んだ生活の知恵等を掘り起こし、その意味や魅力を肌感覚で理解し、自然を再生することや地域づくりに結び付けていく方法などを学びました。

「浅水にあるものをトコトコ思い出そう」では、動物・昆虫・草花などを今あるものを思い出して分類しました。「まち歩き」では長谷山の神社・寺の景観文化財を見て、その後玉山の景観等でアドバイスを頂きました。「浅水の自然-失われたもの、増えたもの-」昔あったもので今少なくなったものを思い出すことで、なぜ少なくなったかは、要因として①外国から入って来たことで、生体系が崩れて影響しているもの②ため池等がなくなることで少なくなるもの等を教えていただきました。又仙北鉄道・浅部の貝塚等や昔の写真から植えていた農作物・雑草や景観等のヒントを頂きました。「こんな浅水になるといいな」では3グループから検討結果の発表を行いました。空き家・地域で暮らせる収入環境・子育てしやすい環境等が出ました。「先生のアドバイス」①.都会から戻ってくる人が多くなっている。都会は給料が高いが、家賃等出るお金が多く生活が苦しい人が多い、田舎に来ると野菜をわけてもらったりもあることで、都会と変わらない生活が出来ている。又 働いたお金でなく現物(お米等)を頂くなども効果としてあるようだ。②.都会ではホテル一匹で100人を集客できる。カブト虫も同様 ③.浅水米でブランド化を進めている様だが、日本全国で行われており、成功例についてアドバイスがありました。・JALの機内食に採用してもったことで大きな効果・海外への売り込みは、なんと香港に浅水と言う地名等を調査し売り込む方法や地名、人名との交流 ④荒地 動物(牛・羊)を放牧して除草と景観で集客 ⑤浅水米+山野の恵+海の恵み等で販売する方法 ⑥仙北鉄道の軌道後やサイクリングロードを活用(廃線ウォーク) ⑦北上川の恵どん ⑧納豆料理 健康・地域産豆活用でした。講師先生は本日の講師を行うに当たり、中田町史やふれあいセンターホームページや浅水米や地域情報を調べており、詳しく指導して頂きました。今後の地域づくりへ活かして行きたいと思えます。



「手打そば ゆづるの里」新メニュー 大幅増！ 3月3日より

ゆづるの里、新メニューが決定しました！

新たに増えたのは、トッピング2種と冷たいそば2種、温かいそば4種です(^)

多くの皆様にご来店いただき、地域活性化に繋げていきたいです。

地元の皆様も、ぜひご来店ください！お待ちしております(*^_^*)



これからの主な事業・行事

2月

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
9日(土) 子どもクッキング



9日(土) 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) 理事会・事務局会議
リフレッシュ教室・絵手紙教室

23日(土) 地域づくり 集う環境整備部会
北上川堤防清掃

