

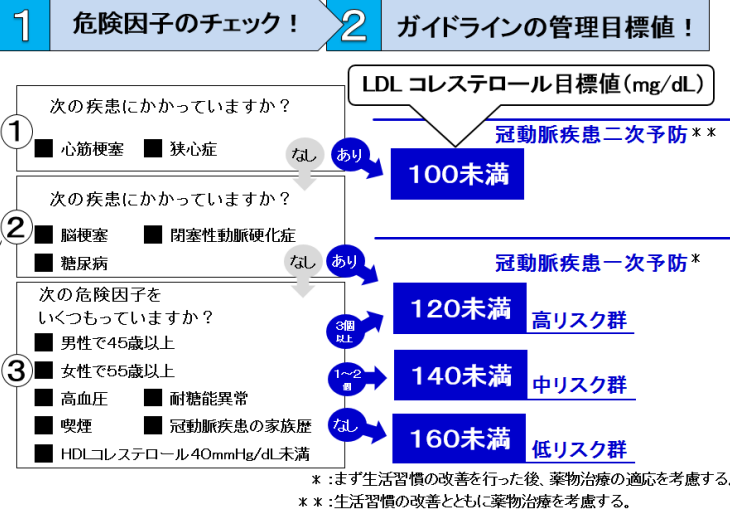


健康長寿ポイント【脳卒中ワンプoint 21】

～ 脂質異常症を見逃さない～

脳卒中の大敵は、高血圧だけではありません。血圧を十分管理した上で、脂質異常症を積極的に治療することが重要であると考えられるようになってきています。血中のLDL(悪玉)コレステロールが増えると、動脈硬化が進みやすくなります。最近の傾向として、高血圧が主原因で起こる脳出血より、動脈硬化が深くかかわる脳梗塞になる人の割合が増えているのです。

脂質管理目標値



3/13 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、素敵な作品が完成!
 来月は4月3日、17日(14時~)開催予定です♪



3/13 リフレッシュ教室 開催

参加者:9名 講師:狩野恵先生

体を温めるための動きが新しくなりました!
 来月は4月3日と、17日(19時30~)開催予定
 ですので、是非参加して下さい! ※参加費 500円



- ☆持ち物☆
- ・ヨガマット
 - ・飲物
 - ・シューズ

3/13 浅水コミュニティ運営協議会 理事会を開催

参加者:理事10名、事務局4名 計14名

第1号議案 浅水ふれあいセンター指定管理継続について(平成31年~5ヶ年) 承認

第2号議案 地域おこし協力隊継続活動について 承認

第3号議案 事業関連について 承認

①事業計画の審議について(平成31年度)

②浅水コミュニティまつりの調理・販売について

(赤飯、おでんなどの調理は行わず、業者弁当の予約販売を行う)

③第2次 地域づくり 5ヶ年計画について

第4号議案 会議等参加の旅費(日当)について 承認

第5号議案 第4号議案に伴い、規約の改定について 承認

第6号議案 役員改選について 留任

(会長:羽生進 副会長:小野寺久、千葉昌利 総務部長:羽生博行)

原案を基に審議頂き、役員選任も含み承認されました。

3/9 地域づくり 活動報告・新計画説明会・研修会を開催

参加者：来賓8名、講師1名、地域の方々51名、事務局4名 計64名

①地域づくり第1期5ヶ年活動報告会(発表者：各部部长)

『集う・環境整備部会部部长 伊藤政則、人口減少対応部会部部长 渡邊寿昭、健康長寿部会部部长 佐藤勤、一人暮らし対応部会部部长 二階堂敏雄』の順番で、発表して頂きました。どの部会も当初の計画を確実に実施していることを報告していました。

②地域づくり第2期5ヶ年計画説明(発表者：及川センター長)

- ・地域づくり開始に向け、6年前に行ったアンケート調査(10年後の浅水の課題)をもとに、2期目も継続して活動を行う事としました。
- ・急速な人口減少や少子高齢化に伴い生活支援の必要性和、課題への取組み、今後の活動計画について説明を行いました。
- ・講評を登米市企画部 佐々木氏、浅水小学校 今野校長に行って頂きました。

③地域づくり研修会

講師：横手市まちづくり推進部 増田地域課専門員 佐藤豊氏

講師：横手市増田町のまちづくり活動の取組と成果

現在、蔵のまちとして町並みが国の重要伝統建造物群保存地区と認定され多くの観光客が訪れています。雪壁に小さな雪洞を作りロウソクを灯す『元祖さるはんない幻灯』は3,000本のロウソクがやさしく揺れる光とその光のできる雪あかりが幻想的な情景を照らし出すことで人気です。このイベントは毎年2月に開催されていますが、行政からの指導ではなく、地域住民の提案と活動により大きな成果をあげています。

懇親会では来賓、参加者の皆さんから各部会の活動報告会で報告された5ヶ年の活動への賞賛の声がたくさん聞かれました。

なお、地域づくり計画の冊子を作りました。

現在、印刷中です。完成したら全戸配布致します。



ご来賓の方々



役員・発表者



講話：佐藤豊氏



発表：伊藤政則部部长



発表：渡邊寿昭部部长



発表：佐藤勤部部长



発表：二階堂敏雄部部长



発表：及川豊二センター長



講評：佐々木俊樹係長



講評：今野英俊校長

これからの主な事業・行事

4月

3月

- 23日(土) 地域づくり 集う環境整備部会
北上川堤防清掃
- 27日(水) 料理教室
絵手紙教室



- 3日(水) 絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 5日(金) 文化財保存会
- 6日(土) こいのぼり掲揚
- 12日(金) 浅水六十寿会総会
- 16日(火) 運動会種目検討会

- 17日(水) 男の料理教室
絵手紙教室
リフレッシュ教室

