



## 健康長寿ポイント

日本一長寿の長野県に続け！100歳まで丈夫に生きる「健康長寿」の大学教授の識見と長寿医療研究機関の話を参考に、長寿の条件10カ条と補足を紹介します。 **その6**

**保健補導員の活動** 1945年に、主婦たちが「保健婦さん、何か手伝わせてくれないか」とかけたひと声でした。保健補導員である主婦から家庭へ、そして地域へと広げられていきました。また、死因の第一位であった脳卒中を予防するために、「血圧の自己測定による血圧管理」や「味噌汁の塩分測定と減塩運動」などに力を入れた時期もあります。「一家にひとり保健補導員」をめざして活動が引き継がれており、「自分の健康は自分でつくる」という1987年の「健康づくり推進都市宣言」の重要な担い手として活躍しています。保健補導員は、特別な人ではありません。ごくふつうの家庭のお母さんたちです。区の役員として区長から推薦され、任期は2年です。2年間で全ての保健補導員が交代することで、どんどん保険補導員の経験者を増やしていくところに特徴があります。現在は、保健補導員が一人当たり平均して71世帯を受け持っています。

## 新年

### あけまして おめでとつございませう



#### 新年のごあいさつ



明けまして  
おめでとつございませう。

2019年も、コミュニティに多大なるご支援とご理解・ご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。数ある行事・イベントも、皆様のご協力があったのものでせう。

2020年も変わらぬご協力をいただければ幸いです。皆様のご健康とご多幸をお祈りいたしまして、あいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

浅水コミュニティ運営協議会 会長 羽生 進

令和の年も2年になりました。始まったと思ったら、アツという間に終わった令和元年。たくさんのが目まぐるしく過ぎて行ったように感じませう。

今年には56年ぶりに日本でオリンピックが開催されませう。熱い夏になりそうです！

今年も、いい1年にできるよう、活動に努めていきたいと思ひませう。よろしくお願ひいたします☺

## 本年も

## よろしくお願ひいたします！

# 謹賀 新年





# 沼畑ミニデイ 門松作り



12月25日のクリスマスに、沼畑区のこの時期恒例になっている門松づくりが行われました(\*^^\*)

100円ショップのごみ箱にごさを巻き、竹を砂で固定します。そこに松や千両で飾りつけをします♪竹はボランティアの方が前もって切ってセットにしています。家に福を呼び込みたいときは、短い竹が内側に来るように配置するそうです(^▽^)/

みなさん、自宅に飾ることを想像しながら丁寧に作業していました😊  
素敵な門松がお正月を飾ったことと思います(^-^)/



## 支援員のつぶやき

## ～御朱印とは？～



『御朱印集めてます』という声を最近よく聞きます。私はまだもらったことがありませんがもらうにはどうしたらいいのかと調べてみると《もらうとき注意！》  
《お説教されました》という言葉がたくさん出てきました😊

『え！？怒られちゃうの？』とちょっとビビった私は、御朱印についてあれこれと詳しく調べてみました😊



写経とはお経を書き写す『修行』。功德を求めて写経していたんですね😊

御朱印のルーツは平安時代とされ、当時は写経を行い、お経をお寺に納めた証として朱印を頂くものでした。すなわち『納経』の証明書ですね。そのため御朱印を「納経印」「納経帳」というお寺もあります。当時は朱印（ご書印）のみで、これ自体が仏様の分身と考えられていたようです。明治ごろから庶民に広がり、現在では納経をせずとも『参拝した証』として授与されるようになりました。今でも納経しないと御朱印がもらえないお寺もあります。写経はできなくても、ご本尊をきちんと参拝し、いただいた御朱印は大切に作る心が大切ですね😊

## これからの主な事業・行事

1月

- 9日(木) 女性講座
- 11日(土) 六十寿会新春のつどい
- 15日(水) 男の料理教室 リフレッシュ教室
- 13～14日 コミュニティ役員研修
- 18～19日 自然体験交流事業



1月

- 21日(火) そば打ち出前講座(登米社協)
- 22日(水) 絵手紙教室
- 25日(土) 歌声喫茶 新春懇談会
- 29日(水) 料理教室



2月

- 1日(土) こどもクッキング(親子クッキング)
- 浅水卓球大会(ニュースポーツ)
- 5日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室