



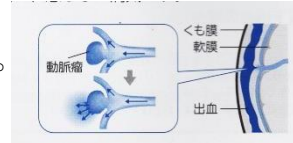
# 浅水ふれあいセンターだよ



平成29年度001号  
 発行 平成29年4月7日  
 発行責任者：センター長  
 ☎ 0220-34-2008

## 健康長寿ポイント

【くも膜下出血とは】脳の表面に出血が広がり、死に至ることも多い  
 脳を覆うくも膜と軟膜の間に、出血が広がる「くも膜下出血」。出血の原因の多くは、動脈瘤と呼ばれる“こぶ”の破裂です。血管の“こぶ”は、なぜできるのでしょうか？動脈が枝分かれする部分は、血流による圧力がかかりやすい場所です。この部分の血管壁の中膜が薄いと、血流に押されて血管の一部がふくらんできます。これが動脈瘤。破裂すると「くも膜下出血」をひき起こします。血管壁の中膜が薄いのは生まれつきのことが多く、家族にこの病気になった人がいると発症率が高まります。発作時によくみられる症状は、ハンマーなどで殴られたような激しい頭痛、脳卒中の中でもっとも死亡率が高い、恐ろしい病気です。



## 手打そば ゆづるの里 盛会にオープン

4月2日 浅水コミュニティ運営協議会「地域づくり活動」として、『手打そば ゆづるの里』をオープンしました。当日は50名のお客様に、ご来店をいただきました。そば粉は石臼挽きで、その場で打ちたて、茹でたてのそばは皆さんに大変好評でした。

色々ご協力頂きました関係者の方々、地域の皆様のおかげです。これからは、毎週日曜日に営業を行って、先々お客の状況やスタッフの対応を見ながら営業日を増やして行く予定です。私たちの地域は人口減少と高齢化が進んでおりますが、浅水地域を活性化して元気な浅水にして行こうと地域づくり活動を行っております。今回の『手打そば ゆづるの里』で使う野菜等は地元産を使い市場価格で買い取りを行い、働いた方へは日当を支払い、地元の女性が楽しく営業できる、コミュニティビジネスとして運営をしております。

**手打そば 地域づくりコミュニティ・ビジネス**  
**ゆづるの里**  
**4月2日(日) オープン!**  
**営業 毎週 日曜日**  
**ランチ 11:00 ~ 13:30**

メニュー：ざるそば・かけそば 600円  
 天ぷらそば 800円 / おにぎり 100円  
 4月~5月中旬は ざるそばの新と盛り合わせ 限定36食を販売

場所：浅水ふれあいセンター隣  
 ふれあい広場あけぼの  
 (旧マイカルセンター内)

浅水コミュニティ運営協議会  
 浅水ふれあいセンター  
 登米市中田町浅水字荒神堂150-2  
 ☎ fax 0220-34-2008

ご予約は左の  
 ☎番号へ



是非、食べに来てくださいネ

## こいのぼり掲揚140匹を掲揚

4月7日 各行政区区長さん方でこいのぼりの掲揚を行いました。平成6年から、こいのぼり掲揚を行っており今年で22年になります。今年も4月7日から5月10日までの一か月間掲揚します。『広報とめ』を見て市内の12世帯のご家庭から、ご寄贈いただきました、こいのぼりが元気におよんでいます。この事業は、『子供たちが元気にたくましく成長することを願って』毎年行われています。

春のさわやかな風のにりの、140匹のこいのぼりが子供たちの成長を反映し、優雅にのびのびと浅水の空をおよいでいました。



No	氏名	住所
1	藤原 勇 様	登米市南方町新井宿
2	大友 幸一 様	登米市中田町石森字加賀野
3	須藤 栄子 様	登米市登米町寺池八丁田
4	佐藤たえ子 様	登米市東和町米谷字日面
5	佐藤 栄紀 様	登米市石越町東郷字今道
6	佐藤 淳 様	登米市東和町米谷字平倉
7	菅原 昇 様	登米市豊里町新田町
8	榊原 嘉幸 様	登米市中田町上沼字要害
9	星 静 夫 様	登米市中田町石森字長根
10	川村 幸記 様	登米市中田町浅水字上川面
11	熊谷 隆次 様	登米市迫町字森吐出
12	松本 誠喜 様	登米市中田町浅水字新田

# 沼畑区防災マップ紹介について

沼畑区の防災マップが更新されました。沼畑区全戸配布されておりますが、浅水ふれあいセンターのホームページの『浅水地区の防災情報』から見れる様に致しました。

班ごとの避難方法や連絡先、交通事故の危険箇所等改善された防災マップとなっております。



3月14日 参加者4名で講師の吉鷹公久先生によるそば打教室を開催しました。先生からは、皆さんとても上手になってきているが、作業時間をもう少し短くできる様に心掛けてほしいとのことでした。

## そば打教室を開催



## 料理教室を開催

3月15日 受講者8名(事務局含み)で主婦の料理教室を開催しました。

本日のメニュー①シュウリ貝ごはん②そば粉だんご③ざるそば④てんぷら⑤みかんの寒天寄せを行いました。主婦の知恵とアイデアを生かし短時間に作り、盛り付けにも一工夫したことで、すばらしい料理を作ることが出来ました。



3月18日 9名の参加で約4キロをウォーキング後、参加者の一人が社協さんからコーヒー道具を借りてきて、入れてくれたコーヒーを参加者でいただきました。

## ルディクウォーク教室を開催

## 子どもクッキング教室を開催

3月25日 受講者9名で講師の河原早苗先生と事務局1名により子どもクッキング教室を開催しました。本日のメニューは①シフォンケーキ ②たこ焼きで子供達からのリクエストが多かったことから今回のメニューとなりました。この一年間で包丁の使い方も上手になり、たこ焼きに入れる野菜もちゃんとみじん切りにして、生地と混ぜたり、チーズやウインナーを入れて竹串を使いくると廻しながら上手に作ることが出来ました。



3月25日 参加者8名でルディクウォーク教室を開催しました。ルディクウォークを終了後に、今回は参加者でユニカールを行いました。初めての方がほとんどで、なかなか思ったところにストーンがいかんかったりもしましたが、2ゲーム目にはだんだんコツも覚え、ゲームを楽しみました。その後、同じ日に開催していた子どもクッキングで小学生が作ったたこ焼きをごちそうになりました。とてもおいしかったです。

## ルディクウォーク教室を開催

## ルディクウォーク教室を開催

4月1日 29年度最初のウォーキングは9名の参加で錦桜までの約5.5キロの距離を歩幅を少し大きくすることを意識しながらウォーキングしました。4月になったのに寒い日でしたがウォーキングで体も温まり会話ははずんで楽しいウォーキングとなりました。

# これからの主な事業・行事

4月

- 5日(水) 男の料理教室
- 11日(火) 浅水六十寿会総会
- 12日(水) 絵手紙教室 集う環境整備部会
- 13日(木) 自主防災会・防犯協会 総会
- 18日(火) 健康長寿部会 そば打ち教室

- 19日(水) リフレッシュ教室 事務局会議 監査会
- 20日(木) 文化・体育・女性 各部会
- 21日(金) 歌声喫茶
- 25日(火) 人口減少部会
- 26日(水) 料理教室 一人暮らし対応部会
- 27日(木) コミュニティ運営協議会 総会
- ふれあい運動会実行委員会

