

健康診断を受けましょう。

今回は糖尿病の検査項目についてお話しします。糖尿病でない方は尿糖が陽性、または、空腹時血糖が100 (mg/dL)以上、または、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6 (%)以上だと注意が必要です。特に、空腹時血糖126以上、もしくはHbA1cが6.5以上だと糖尿病の可能性が非常に高いです。注意が必要な方は、食べ過ぎをやめることや、(散歩を含めた)適度な運動で改善が見込めますのでがんばりましょう。また、1日3回飲む糖尿病発症を抑制する薬が2009年に、承認されております。なんでも気軽に診療所にご相談ください。

かまどごはん体験会を開催しました

5/11(土)につぼん応援ツーリングとのコラボ企画として各地のライダーの方々と七ヶ宿くらし研究所で交流を深めました。体験会では「五感を使ってお米を炊く」というテーマの通り、かまどから



の蒸気、聞こえてくる音や匂いを確認しながら山菜を使った炊き込みごはんを調理しました。火起こしから、盛り付け、配膳まで分担して協力し合い、実食時には趣味の話で盛り上がり笑いの尽きない体験会となりました。終了後も会場に並ぶそれぞれの愛車を前に、話に花が咲き楽しい時間となりました。

※通称:くら研
七ヶ宿くらし研究所だより

田植え体験会を開催しました

5/26(日)にライスファームの協力のもと、田植え体験会を開催しました。仙台を中心とした19名の参加者は、手植えによる田植え作業を泥だらけになりながら体験しました。まっすぐに植えてゆくことが難しく、泥に足を取られてバランスを崩して転ぶ子どもの姿に周りの家族からの温かい声援が飛ぶなど、楽しみながら良い汗をかいた体験となりました。体験会を通じて源流米の素晴らしさについて、味はもちろん、知識として学んでもらうこともでき、子どもから大人まで喜んで頂いた体験会となりました。



ホタル観賞会を開催します

7/6(土)湯原地区でホタル観賞を行います。当日はマイクロバス(役場と湯原コミュニティセンターからバス出発)に乗って会場までお連れします。参加希望の方は高橋正雄さん090-8785-6831(湯原地区元気な地域づくり委員会)までご連絡ください。鑑賞会詳細は七ヶ宿くらし研究所のホームページにてご確認ください。



七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé
TEL : 0224-26-6933
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)
HP : shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

県子連表彰を受賞しました

5月25日、(一社)宮城県子ども会育成連合会の表彰式が開催され、高橋茂美さん(現町子ども会育成会会長)と村上洋子さん(現町子ども会育成会構成員)のお二人が受賞されました。お二人は二十年以上子ども会の活動を支え、永年にわたり子ども会の指導者として尽力された功績が評価されました。おめでとございます。



▲永年の功績が認められました

豊齢者大学「開講式」

6月6日、今年度の豊齢者大学がスタートしました。ひがし薬局七ヶ宿より、管理薬剤師の官野陽太氏と薬剤師の日野溪也氏にお越しいただき、

七ヶ宿焼を体験しました

6月7日に成人講座、9日に親子ふれあい教室を開催し、無限陶房で七ヶ宿焼づくりの体験を行いました。参加者同



▲関心が高く、多くの質問が出ました

「疾患と薬の管理について」というテーマで講演をいただきました。身近な疾患である「高血圧」や「糖尿病」、「脂質異常症」を取り上げながら、薬を正しく飲み続ける必要性についてお話しいただき、参加者も興味深く聴いていました。合併症を予防しながら長生きするためのコツも教えていただきました。

今年度も皆さんと元気に楽しく学習していきたいと思えます。

人形劇を楽しむ会上演

6月19日、保育所と小学校低学年、その保護者を対象に人形劇を開催しました。「みにくいあひるのこ」を上演しました。



▲楽しいお話で大興奮でした



士でアイデアを共有しながら、個性豊かな作品ができました。初めて参加する方も多くいましたが、丁寧に教えていただき満足のいく仕上がりになったようでした。

スポーツ・文化振興会からお知らせ

文化活動において、優秀な成績を収め、8月の全国大会に出場される方をご紹介します。

●第48回全国高等学校総合文化祭(岐阜県土岐市)
郷土芸能部門 和太鼓出場
飛龍団5名(西山学院高)

7月の予定

- 2日(火) 豊齢者大1・2・3クラブ
- 3日(水) 豊齢者大園芸クラブ
- 6日(土)・7日(日) J-L中級研修会
- 7日(日) 総合スポーツ祭
- 16日(火) 豊齢者大ダンスクラブ
- 17日(水) 豊齢者大ディスコクラブ
- 19日(金) みやぎ婦人会館一日研修
- 30日(火)・31日(水) 青少年指導者研修会(J-L初級研修会)