

## 真冬の七ヶ宿巡り「七ヶ宿魅力発見・発信ツアー」 2月1日～2日開催！

七ヶ宿の魅力を独身女性ならではの目線で発見・発信してもらうツアーを1泊2日で開催しました。参加女性と案内役の町内男性陣が「こ・らっしゅ」に集合してツアースタート！町内のパワースポットを巡り、冷えた体をおたて人工温泉で温め夕食は鍋選手権!! 初対面の男女が力を合わせて各チームオリジナルの特製鍋が完成！一気に打ち解けた参加者と案内役はその後の懇親会も笑顔いっぱい。翌日は朝ヨガ～おたて体育館でのバドミントン大会と餅つき体験！また今回は中止となった「雪かき選手権」に参戦予定だったベガルタ仙台の平瀬さん、菅井さんもゲストとして参加いただきました。参加者の皆さんが発見した七ヶ宿の魅力は#七ヶ宿でSNSにUPされています。くらけんHPの当日ダイジェストと併せてぜひご覧ください！参加・ご協力いただいた皆さんありがとうございました。



# 七ヶ宿 くらし研究所 だより

※通称：くら研

## 2月8日 くらけんキャンドルnight！

「第4回スノーランタンin七ヶ宿(2月1日)」は中止させていただきましたが、その後降った雪を使い、「くらけんキャンドルnight」を実施しました！本来ならスノーランタンのところですが、雪が足りず断念。それでもキャンドルの光は温かく、美しい光景に感動しました。急なお声かけにも関わらずご協力いただいた皆さんありがとうございました。



## 歓送迎会シーズン！くらけんCafé&おたてのご案内

くらけんCaféではお客様それぞれのご要望・ご予算に合わせたプランをご提案します。時間は午後6時～9時の間で貸切になります。おたてでは、鍋プラン1人2000円で3名様からご利用可能です。鍋の内容は予約時にご相談ください。

## おたて人工温泉の成分が入れ替わりました！

おたて人工温泉が「和歌山県 白浜の湯」になりました！このお湯には肌がすべすべになる効能が多く含まれています。お風呂の後には卓球も！ぜひ、お越しください。

●料金 町内大人 300円 小人 150円  
貸タオル 200円 3ヶ月フリーパス 3,900円



・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)  
夜の部(貸切のみ) 午後6時～午後9時 貸切は4名様～  
・街道HOSTELおたて TEL：0224-26-8877  
〒989-0657 七ヶ宿町字町裏81 (火・水曜定休)  
※ご宿泊・体育館利用のご予約・ご相談はお電話にてお受けしております。  
内容によっては個別に対応させていただいております。  
HP：shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

## 健康一ロ×モ

公立刈田総合病院 外科医師

### おしりのはなし

ナポレオン、加藤清正、夏目漱石。痔に悩んでいたとされる歴史上の偉人が多いのをご存知でしょうか。潜在的な患者さんも含めると、日本人の約40%が痔疾患であるとも言われています。痔疾患は、痔核(いぼ痔)・裂肛(切れ痔)・痔瘻の3つに大別されますが、一番多いのが痔核です。肛門内の壁がうっ血し、膨らんでくる病気で、初期には症状はありませんが、ひどくなるとトイレの度に肛門から出てきたり、出たまま戻らなくなったりします。さらに出血や、排便しづらくなることも。重度の場合は手術が必要となることもあります。



Nishina Ori  
二科 オリエ

おしりに悩んだら病院へ。早めにププッと解決しましょう。また、痛みを伴うことが多い肛門周囲膿瘍(化膿)では糖尿病が隠れていることもあります。おしりに悩んだら病院へ。早めにププッと解決しましょう。

こしら診療所 所長 山本一博

### デイサービス利用のお勧め

七ヶ宿町は高齢の方が多くひとり暮らしの方も多いのが特徴です。高齢になると若い頃と違って体力の低下により病気がかりやすく、早めに治療をしないとこじらせて、入院することになってしまい、ひとり暮らしでは通院すること自体が大変です。早くに病気を見つけるためには、普段のあなたの状態を知っていて、気軽に困ったことを伝えられる相手がいることが重要だと私は思います。当地の保健センターの職員さんたちは皆さんの状態を非常に良く把握されていて、きちんと対応しておられるので非常に感心していますが、通院の介助もとなると限界があります。本町のデイサービスいこいの里は、雪の日でも濡れずに診療所に受診できるように施設が考えられています。知らない人と一緒に時間を過ごすのが苦痛だという気持ちの方もおられるとは思いますが、食事、入浴、送り迎え付きの健康チェックだと思えば如何でしょうか？これまで広報でお伝えしてきたのは動くのは、身体にとって良いということですが、人の中で刺激を受けることも精神的に良く認知症を防ぐかもしれません。

## 七ヶ宿小に日テレ「ヒルナンデス」が来ました！



2月13日(木)に日本テレビ「ヒルナンデス」の撮影クルーが七ヶ宿小学校に来校しました。当日は、陣内智則さん、王林さん、黒羽麻璃央さんがサプライズ登場し、児童達は大喜びでした！詳しくは、本誌「七ヶ宿小学校学校だより 七つの里」をご覧ください。

## はみだし ケイゴ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。