

振興会 だより

勇ましく みこし獅子舞 五月晴 中太閤山まちづくり地域振興会

月一発行！各世帯に情報を！

Monthly Access News

マンスリー アクセス ニュース
No.74 令和元年5月28日 発行 中太閤山コミュニティセンター 広報 電話56-4105

祭りだワッショイ！



中太閤山地域で、5月19日(日)に中太閤山祭りが行われ、神輿や山車、獅子舞が各町内毎に盛大に執り行われました。
午前9時30分にショッピングセンターパスコの駐車場で神事がとり行われ、その後各町内を練り回しました。

地域に安心を！

4月22日(月)中太閤山安全パトロール
隊員講習会が行われました。今年度も
地域の安全の為によろしくお願いいたします。



令和元年度 サークル一覧表

曜日	活動日時	講師
月	ハッチー会(卓球)	毎週 13:30~15:30 柴田 孝一
	小杉板の会(版画)	第2・第4 13:30~15:30 出口 孟
	手編(手編み)	第1・第3 13:30~15:30 山本 由紀子
	南太閤山卓球同好会	毎週 19:30~21:20
	PC中太クラブ(パソコン)	第2・第4 10:00~11:30 星井 光
火	オカリナサークル(夢音)	第2・第4 10:00~12:00 荒谷 由美子
	なでしこ会(卓球)	毎週 10:00~12:00
	アートクラブ(絵画)	第1・第3 13:30~15:30
	ひまわり教室(民謡)	毎週 14:00~16:00 金瀬 まつえ
	TADKダンススポーツクラブ	毎週 19:30~21:20 黒田成則・寛子
水	気功で元気	毎週 10:00~12:00 早田 静
	アンサンブル朋(女声コーラス)	毎週 10:00~12:00 芹川 真知子
	ハッスル会(卓球)	毎週 13:30~15:30
	藤の会(前茶)	第1・第3 13:30~16:30 加藤 充子
	抹茶教室(裏千家茶道)	第2・第4 13:00~17:00 黒川 芳子
木	小杉写遊会(写真)	第3 19:00~21:00 寺腰 健一
	あじさいの会(手話)	毎週 19:30~21:20
	あざみの会(ストレッチ)	毎週 9:30~11:30 山崎 益孝
	岡の会(読書)	第3 10:00~13:00
	ふうが(ミュージックベル)	第2・第4 10:00~11:00 荒谷 由美子
金	なかよクラブ(卓球)	毎週 13:30~15:30 柴田 孝一
	ピラティスの会(呼吸方)	第2・第4 19:30~21:20 坂下 朋子
	射水正声民謡会	第1・第2 19:00~21:10 金瀬 正信
	中太閤山金曜パソコンサークル	第2・第4 10:00~12:00 星井 光
	金曜オカリナ(夢音)	第2・第4 10:00~11:00 荒谷 由美子
土	卓球同好会	毎週 13:30~15:30
	絵本コロ・アルカディア合唱団	毎週 19:00~21:00 森清 篤美
	富山リコーダーアンサンブル	毎週 19:00~21:00 芹川 勝
	茶卓会(卓球)	毎週 10:00~12:00
	いちごくらぶ(キッズダンス)	毎週 14:00~17:00 増本 伊規子
生花教室(草月流)	第2 14:00~16:00 義本 幸秋	

地域支え合いネットワーク事業からのお知らせ

きららか射水100歳体操 日の宮集会所で始まります！

まずは、体験しよう!!

100歳体操 出前講座 by 小杉南地域包括支援センター
日時：2019年6月21日(金) 13:30 ~ 15:00
場所：日の宮集会所

次は、本格スタート！ 週1回、一緒に筋トレしよ

2019年7月5日(金)スタート！ 毎週金曜日13:30~
(通常は約50分。初回は、体力測定も行うため約1時間半かかります。)
場所：日の宮集会所
対象：中太閤山在住の方。

運動のしやすい服装、飲み物持参。
申し込みは下記まで。出前講座でも申し込み受付けます。

【お問い合わせ・申し込み】
中太閤山コミュニティセンター
電話 0766 (56) 4105 担当：奥野
または、最寄りの生活支援コーディネーター
まで
源田和子 柴田るみ子 谷口弘美 松本純子

パスコでも開催中！
参加者募集中！
パスコ2F 文化教室1
毎週火曜日 9:00~

落とし物！

5月19日(日)中太まつり時
パスコの駐車場に「子供用
ハッピー」がありました。
心当たりの方は コミセン迄

行事予定《6・7月》

6月16日(日) ソフトボール大会
6月30日(日) 各町内一斉避難訓練
7月6日(土) パークゴルフ大会
7月14日(日) 資源回収
7月21日(日) ボーリング大会

都合により変更の
場合もあります!!

令和元年度 生涯学習事業

4月	8・22日(月)	ゆめ体操	9月	9・30日(月)	ゆめ体操
	18日(木)	折り紙教室 ①		26日(金)	臨床美術 ③
5月	9日(木)	名水探訪(立山町・上市町方面)	10月	7・21日(月)	ゆめ体操
	13・27日(月)	ゆめ体操		12日(土)	お茶を楽しもう
	22日(木)	園芸教室(花苗植え付け)		16日(水)	小物作り教室 ③ (お正月飾りリース)
6月	30日(木)	臨床美術 ①	11月	26日(土)	芋ほり大会
	8日(土)	歴史・自然ハイキング (呉羽山丘陵)		4日(月)	文化祭
	10・24日(月)	ゆめ体操		9日(土)	大人の散歩道(射水市最高地点をめざす)
7月	19日(水)	小物作り教室 ① (ふくろうのフクロ)	12月	11・25日(月)	ゆめ体操
	3日(金)	富山名水講座「富山の名水を知ろう」		14日(木)	チュールブの球根植え
	8・22日(月)	ゆめ体操		28日(木)	臨床美術 ④
	19日(金)	お話の会(親・子)		1日(日)	三世代餅つき大会
8月	20日(土)	陶芸教室	1月	4日(水)	寄せ植え教室
	25日(木)	臨床美術 ②		9・16日(月)	ゆめ体操
9月	8日(木)	折り紙教室 ②	2月	12日(木)	折り紙教室 ③
	5・19日(月)	ゆめ体操		6・20日(月)	ゆめ体操
	22日(水)	小物作り教室 ② (万能石鹸)		30日(木)	臨床美術 ⑤
3月			3月	3・17日(月)	ゆめ体操
				27日(木)	折り紙教室 ④
				2・16日(月)	ゆめ体操
				5日(木)	物作り教室(料理)

中太閤山まちづくり地域振興会

新健康ニュース第50号

発行人 会長 山本満夫

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています

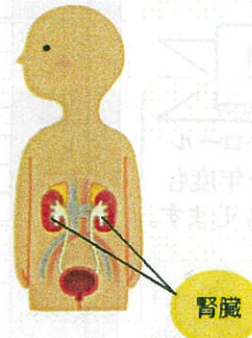


(今月のテーマ)

腎臓のお話

真生会富山病院 内科 二村明広

今回は腎臓のお話です。腎臓は、内臓の中でも奥深い所に位置しています。丁度、腰のやや上のあたり左右に1個ずつあり、大きさはこぶし大くらいです。体の中の余分な水分や血液に含まれる老廃物を尿として排泄する重要な役割があります。他にも、ホルモンを作る働きがあり、そのホルモンは、血圧調整や造血また骨の形成に至るまで様々な関わりがあります。慢性的に腎臓への障害が続くと、腎機能が徐々に低下し、体の中に老廃物がたまり、尿毒症といわれる症状が現れます。尿毒症の症状としては、吐き気、嘔吐、疲れやすい、食欲低下、倦怠感、記憶力の低下などが出現し、時には意識障害が起き、昏睡状態となることもあります。また、むくみ、呼吸苦、貧血、高血圧、不整脈など、全身のあらゆる症状が出現することもあります。



腎臓

人工透析

腎臓の機能が著しく低下してしまった時の一つの対処法として、人工透析があります。透析を行うことによって、体内の老廃物などの毒素が人工的に排泄され、生命活動を維持することができるのです。肝臓などの他の臓器と違い、腎臓は再生能力が低く、一度失われた機能は回復することが難しいです。薬物や食事療法などの治療を行っても腎機能低下の進行が止まらず、そのままでは普通の生活を送るのが困難になってしまう場合、人工透析を考える必要があります。人工透析は、本来の腎臓の代わりに、人工的に老廃物や余分な水分をろ過し、血液をきれいにする治療です。透析療法には血液透析と腹膜透析の2種類があります。血液透析は人工腎臓の機械を使う方法です。週に3回程度、医療機関で行います。1回につき3～5時間程度要します。腹膜透析は、自分の腹膜を用いた透析方法で毎日家庭で行います。通院は月2回程度です。どちらの透析を選択するかは、希望に応じて腎臓の状態、生活スタイルを考慮し決めることになります。透析以外では腎臓移植を選択できます。



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内
☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp

コミュニティセンターのお知らせ

申し込み、お問い合わせは当センターへ
TEL・FAX 56-4105

ゆめ体操
6月10日(月)
24日(月)
10時30分～11時30分
※参加費…二百円
※持ち物…タオル
お茶
ズック
※暑さに向けての
体づくりを
しましょう!

当日参加可!

第1回 小物作り教室

「ふくろうのブローチ」

6月19日(水)

午前9:30～12:00

☆講師：黒田 千恵

☆参加費：300円

☆締切：6月12日(水)

☆持ち物：裁縫道具



とやま名水講座

「富山の名水あれこれ」

7月3日(水)

午前10:00～11:30

☆講師：「富山の名水を守る会」代表 岡岸喜義

☆参加費：無料

☆共催：中太閤山ヘルスポランティア

※飲料水をスーパーで買う時代に入って
久しいですね!
水は場所によって水質が変わり
役割や効能が違います……
生きるために欠かせない大切な水について
一緒に考えてみませんか?

花壇の除草

◎6月2日(日)

◎7月7日(日) 午前7時～8時

なつのおはなしの会

7月19日(金)

午後7:00～8:00

☆場所：南太閤山コミセン

☆共催：南・中太コミセン

中太母親クラブ

☆締切：7月12日(金)

※大人も子どもも想像の世界を旅しましょう!

おみやげもありますよ!

◎送迎は保護者の方お願いします

陶芸教室

7月20日(土)

午前10:00～11:30

☆講師：池上美栄子

☆参加費：1400円(材料費)

☆締切：7月13日(土)

※粘土1kgを使ってマイカップやお皿を
作りましょう
親子・お孫さんとの参加も大歓迎です

夏休みの
宿題に
如何ですか?

<<活動報告>>



5月9日(木) 名水探訪の参加者の皆さん



ゆめ体操の参加者の皆さん
(この日は椅子を使った体操を行いました!)