

文化祭 満員御礼大盛況！

中太閤山文化祭が、11月4日(月・祝日)当センターで開催されました。作品展は前日(3日)の午後から一般公開しました。文化祭当日は、作品展やステージ発表を見ようと多くの方が訪れ 2日間で多くの方々に来場して 頂きました。



杉の子保育園



絵本コロ・アルカディア合唱団



富山リコーダーアンサンブル&アンサンブルブ朋



いちごくらぶ



ふうが



射水正声民謡会

作品の展示物は、素敵なものや作者の心を感じさせる作品ばかりでした。

市内の殆どの地区で文化祭は行われており、中太地区も毎年開催ができるのは、出品者(アーティスト)と、各町内からの派遣された方のお力、振興会メンバー、そして来場して頂いた住民の皆様方により成り立っております。

出展及び舞台発表された方々、そしてご協力頂いた裏方のスタッフも含め、ありがとうございました。



2019/11/09

健康長寿を目指して！

“今から始める認知症予防「いきいきシニア・アカデミー」”は延べ458名参加！
地域の高齢化が課題となる中で今年度は中太閤山まちづくり地域振興会の主催事業として、シニア・アカデミー会、富山県立大学介護予防研究所との三者主催、射水市の後援で実施しました。
高齢者65歳以上が、自ら認知症や虚弱(レフィル)予防を学び、参加型学習で実践する講座を11月15日終了しました。

県立大学アカデミー修了生の中太閤山住民が中心のアカデミー会員14名が主体となりファシリテーター(進行役)として、8月9日説明会、8月23日より11月15日まで、12回・週1回“学びあい”を続けました。受講生は、人生100年時代、健康長寿を目指して、学びなおし=自らの生活習慣を見直す、健康づくり力を高めました



| | | |
|-----|-----|-----|
| | 修了生 | 応募 |
| 受講生 | 17名 | 24名 |

| | | |
|----------|-----|------|
| | 講座他 | 参加者 |
| 受講生 | 13日 | 208名 |
| ファシリテーター | 25日 | 250名 |
| 小計 | | 458名 |



ラージボール卓球大会！

第42回卓球大会が11月17日(日)に中太閤山小学校体育館にて開催されました。近年日本の卓球のレベルが世界に肩を並べる程成長し、卓球人口が増加しているようです。反射神経、瞬発力、集中力が養われ誰でも年齢に関係なく参加できるので今後も多くの方の参加をお待ちしています。

| 第42回 卓球大会結果 | | |
|-------------|----|-------|
| 上位 | 優勝 | 5丁目 |
| | 次勝 | 3丁目 |
| | 参勝 | 7丁目 |
| | 参勝 | 10丁目A |
| 下位 | 優勝 | 4丁目 |
| | 次勝 | 16丁目A |



冬支度！

11月16(土)
9時～4時まで
コミセンの前庭の雪囲いを振興会役員
10名の参加で行いました。



行事予定(12月～1月)

- 12月1日(日) 三世代ふれあい餅つき大会
- 1月12日(日) 資源回収
- 1月13日(月・祝日) 左義長
太閤山ランド 午前10:30～午後2:00

中太閤山まちづくり地域振興会

新健康ニュース第56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)

インフルエンザについて

真生会富山病院 内科 刀塚俊起

インフルエンザに感染しないようにするには、ワクチン接種は有効です。インフルエンザは、毎年流行するウイルスが変わります。それで他のウイルスと違い、一度感染してもまた次の年に感染するのです。毎年、ワクチンは次の年に流行しそうな株を予測して準備されます。流行したインフルエンザが、ワクチンの予想と一致した場合は、発病予防効果は70～90%とされています。3年前のワクチンから、従来の3種類から4種類の株に増えました。例年、後半に流行するB型ワクチンを2種類に増やしたのです。B型インフルエンザの対策を強化しています。



インフルエンザは、感染して2～5日は症状が出ません。また症状が出て軽い風邪症状だけで、元気に動き回っている人がいます。人混みに行くと、そのような人から感染するリスクが増大します。人混みから帰宅した際には、うがい、手洗いをしっかりと行うことが感染予防の対策として推奨されています。また、自分が咳をしている場合は、くしゃみや咳で飛沫感染が起きます。必ずマスクを着用しましょう。病院では特に「咳エチケット」といまして、発熱している場合、咳をしている場合は、必ずマスクの着用をしましょう。



日本では、国民皆保険によりアクセスが良く、すぐに抗インフルエンザ薬を投与できます。これは世界では稀な恩恵を国民は受けています。2009年のインフルエンザパンデミックの時は、日本の死亡率は極めて低水準であり、妊婦の死亡もありませんでした。このことより、48時間以内に速やかに抗インフルエンザ薬を投与することが、最も重症化を防ぐよい手段と考えられています。従来からある抗インフルエンザ薬はタミフルとリレンザです。タミフルは最も多く使用されています。耐性ウイルスも報告されていますが、現時点では、効果が落ちたという報告はまだありません。一回吸入薬(イナビル)、点滴薬(ラピアクタ)も登場し、あらゆる場合にも対応しやすくなっています。48時間以内の早期投与が重症化を防ぐのに最もよいとされています。



インフルエンザ流行期に発熱、咽頭痛、咳、鼻水などの上気道炎症状が現れたら、医療機関を受診しましょう。特に糖尿病、慢性呼吸器疾患、妊婦などの基礎疾患がある場合は、抗インフルエンザ薬の投与が必須です。インフルエンザと診断された場合、発熱した日の翌日から5日間、かつ解熱して2日間経過していないと、登校や出勤はできません。

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

参加者募集!

寄せ植え教室

12月4日(水)

午前9時30分～10時30分

- ☆講師: 島 道雄
- ☆参加費: 1,500円
- ☆締切: 11月27日(水)
- ☆持物: 軍手(ビニール手袋)

新聞紙

◎お正月にいかがですか♪

第3回 折り紙教室

12月12日(木)

午前9時30分～11時30分

- ☆参加費: 100円
- ☆締切: 12月5日(木)

脳がいきいき 臨床美術講座⑤ 「春の山を描く」

1月30日(木)
午前9時30分～11時30分

- ☆講師: 臨床美術士 3名
- ☆参加費: 100円
- ☆締切: 12月23日(水)

※今年度最終講座!



11月17日(日)
チューリップの球根の植付



ゆめ体操
12月9日(月)
16日(月)
10時30分～11時30分

運動不足に
なりがちな季節!
脳トレ・ストレッチ・有酸素運動で
動きやすい体を
目指しましょう!

<<活動報告10月～11月>>

