

満員御礼 餅つき大会大盛況！

三世代ふれあい餅つき大会が、12月1日(日)中太閤山コミュニティセンターで開催されました。餅屋顔負けの本格的なお餅で約180名の来場者にふるまい大盛況でした。振興会・中太社会福祉協議会の役員やボランティアの方が毎年、前日から仕込みや会場設営をし、当日は振興会役員の方が窯に火を入れもち米を蒸しています。社協の方や準備やお世話を下さった方々、お疲れさまでした。



大人に負けない力強い餅つきで、会場も盛り上がりました。
餅のように粘り強くなって下さ～い！



餅は、中国や朝鮮から伝わったと言われてますが、日本の餅とは作り方が違うので、餅米を蒸してつく餅は日本独自の食文化です。昔から縁起のいい食べ物として、崇められてきました。
お餅を食べて、金・力・運をモチたいですね。
金・力・運よりも気モチ(心)がつくといいでしょう。

小杉中民生委員児童委員の方々です！

令和元年12月1日現在

任期：令和元年12月1日～令和4年11月30日

氏名	住所	担当区域	電話番号
藤橋 道	中太2-36	中太2・14丁目 (県住62～64)	56-0440
津本 京子	中太10-47	中太3・10丁目	56-0173
辻堂 清	中太4-68	中太4・5丁目	56-5022
山崎 依子	中太7-2	中太6・7丁目	56-2555
堀川 克子	中太8-42	中太8・9・18丁目	56-0865
吉村 仁司	中太12-3 57-303	中太12・13丁目 (県住55～61・69)	56-9985
荒井 陽子	中太14-1 67-401	中太13・14丁目 (県住65～68)	56-6477
古川 善弘	中太16-18	中太15・16・17丁目	56-4737
柴田 淳子	南太9-43	主任児童員 (中・南太閤山担当)	56-1630

第2回 中高年のための
料理教室

『元気な熟年ライフをエンジョイしましょ！』
11月29日(金)加齢による体力や機能の低下を防ぐ食事を紹介！
※食生活改善推進



中太閤山まちづくり地域振興会会長選挙告示

中太閤山まちづくり地域振興会会則第10条に基づき、下記の要領にて会長の立候補を受付を行います。

- 1. 期間 令和 1年12月21日(土)～令和 2年 1月 9日(木)
- 1. 申込先 選挙管理委員迄(コミュニティセンターでも可)
- 1. 委員 米林 孝明 8丁目14 ☎ 56-2828
山内 敦 9丁目41 ☎ 57-8159
寺崎 伸之 10丁目70 ☎ 56-5290
吉村 仁司 12丁目3-57 ☎ 090-8261-0897

立候補届はお近くの選挙管理委員迄お電話の上、提出下さい。

(切り取り線)

令和 2年度 中太閤山まちづくり地域振興会会長立候補届

中太閤山まちづくり地域振興会
選挙管理委員会 御中

私は、中太閤山まちづくり地域振興会会長に立候補します。

令和 年 月 日

住所

氏名

杉の子保育園餅つき!

杉の子保育園餅つき会が、12月10日(火)に杉の子園内にて行なわれ、中太社協も園児達の餅つきに参加しました。



中太閣山小学校4年生の新聞です!

行事予定(12月~1月)

- 12月29・30日(日・月)
年末警戒
全町内で実施
- 1月12日(日)
資源回収
- 1月13日(月・祝日)
左義長太閣山ランド
午前10:30~午後2:00

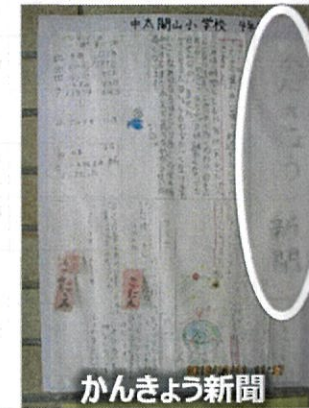
※12月29日~1月5日まで
当センター休館します。



山本 一さん



水上 好彩さん



長谷川 奈南さん

※当コミセンの玄関ホールに中太4年生の生徒さんが貼って下さいました。
素晴らしい文章です。是非読みに来て下さい!

生涯学習フェスティバル

12月1日(日)

場所：射水市高周波文化ホール
射水市内各地区のコミュニティセンターで活動する団体が、ステージ発表や作品展示で日頃の成果を披露しました。
当センターからの出品作品も大好評でした。



いちごくらぶ

ステージ発表の部では「いちごくらぶ」がキッズダンスを披露しました。
元気いっぱいのダンスに会場は大きく盛り上がりました。

協力して下さいました皆様、鑑賞して下さった方々有難うございました。



※生涯学習フェスティバルに作品を出品して下さいました方々本当にありがとうございました。
当コミセンに大切に保管しております。次回の講座の時に返し致したいと思っておりますので宜しくお願い致します。

コミュニティセンターのお知らせ

参加者募集!

申し込み、お問い合わせは当センターへ
TEL・FAX 56-4105

脳がいいき 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(木)
※今年度最終講座!



ゆめ体操
1月6日(月)・20日(月)
10時30分~11時30分
今年のゆめを実現できる
体づくりをしましょう!
誘い合って
参加してください!

第4回 折り紙教室

2月27日(木)
・午前9時30分~11時30分
☆参加費：100円
☆締切：2月20日(木)

《活動報告》

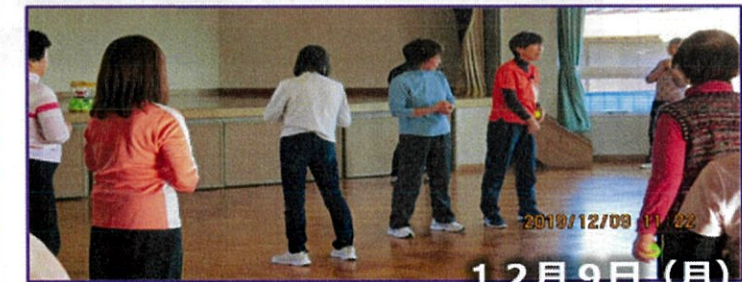


12月4日(水) 寄せ植え教室



12月12日(木) 折り紙教室 (達磨とネズミ)

◎今後の予定：3月5日(木) 料理教室の詳細は後日!



12月9日(月)

登録者	中太閣山	31名
	南太閣山	18名
	その他	16名
	計	65名

●●●中太閤山まちづくり地域振興会●●●

新健康ニュース第57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)

自分の体重にまず興味をもちましょう 真生会富山病院 内科 刀塚俊起

食の楽しみは尽きません。そんなとき気をつけなければならないのは、体重です。「体重なんか気にしていたらやってられないよ」「この数ヶ月、測ったことがない」という方もあるかもしれません。適正な体重を保つことは、健康で長生きするために大変大事なことです。

◆自分の体重にまず興味をもちましょう

病院で体重を測ってみて初めて、「こんなに増えている！」と驚かれる方もあります。体重は身体のさまざまなバランスを保つ機能によって、一定に保たれています。体重の増減2kg以内は正常範囲です。1月に3kg以上の増減があった場合は、何か異常が起きている可能性があります。もちろん、無理にダイエットしたり、過食をしていないという前提のもとにです。自分の体重に興味を持つことは、病気の早期発見に大変大事です。



◆40代以上の男性の体重がどんどん増加している

ハリウッド映画を見るとスリムな男女が活躍していますが、実際にアメリカに行くと、大きな男女が買い物をしている光景が見られます。そのアメリカでもさまざまな努力で肥満は減っています。ところが日本の40代以上の男性の体重は増加の一途をたどっていることが、厚労省の統計によって分かっています(女性の体重は減少しています)。確かに、「おじさん」というと「太った人」のイメージが定着しています。40代の男性は仕事に油がのっている時期であり、「運動する時間がない」「食事は晩遅くなる」「管理職でほとんど動かない」など、肥満になる生活習慣の要素がそろっています。定年退職後の60代でやや体重の減少が起きています。定年後は運動する時間ができて、やっと自分の健康に目を向け始めるということなのかもしれません。ジムに行くと60歳以上の方で賑わっています。女性はいつの年代でも健康に気をつけているようです。女性の体重が減少に向かっているのはよいことです。ただ若い女性は痩せすぎになっているので、過度なダイエットは考えものです。(次のページに続く)



◆どれくらい太っているかを示すのが BMI

BMIという指標があります。ボディマスインデックスと言い、体重を身長²で割った値です。「どれくらい太っているか」を表します。BMIは21から23の人が一番長生きすることが多くの人を対象とした研究で分かってきました。日本人は25以上が肥満、30以上が高度肥満とされています。アメリカの医療従事者を対象にした研究では、BMI 24前後が一番長生きしていました。25以上は要注意ということに間違いはありません。

◆メタボリックシンドロームとは

最近、「メタボ」という言葉が定着してきました。メタボリックシンドロームのことで、「さまざまな代謝異常が悪い生活習慣のために起きる症候群」として定義されています。脂質異常、高血圧、血糖の上昇のうちどれか2つあり、内臓脂肪の蓄積があるとメタボリック症候群とされます。内臓脂肪の蓄積には、体重増加が大きく影響しています。別名、「死のカルテット（四重奏）」とも言います（怖いですね。）

◆体重の調整はどうしますか

体重の調整には、食生活の改善と運動です。他に王道はありません。食事の欧米化の原因はカロリーよりも、高脂肪食の増加です。脂肪の多い食事を私達は美味しく感じるのです。人間が発生した百万年前は飢餓が日常でした。エネルギーを脂肪に変えて、身体にため込んで生き残るというシステムがあるためです。食物が潤沢に手に入るようになったのは、ほんの50年くらい前からです。日本食の動物性脂肪の少なさは、最高にヘルシーな食事であることが知られています。（ただ、塩分は多いので控え目が必要です。）肥満の原因は、男性で炭水化物の摂りすぎ、女性では高脂肪食と言われています。野菜を増やして、ご飯を減らし、動物性脂肪を減らすのがよいということになります。運動により脂肪を燃焼させるには、活発な運動を20分以上続ける必要があります。ウォーキング、ジョギング、水泳、ダンスなどです。ただ運動だけで1kg体重減量するには、1時間のジョギングを30日毎日続けるという運動量になります。食事療法と運動の両方が必要です。まずは、3kgの減量を目指しましょう。たった3kgで、高血圧、高脂血症、血糖すべて正常化する人は多くあります。内臓脂肪は、皮下脂肪に比較して、改善するのも早いです。効果は、てきめんにお腹回りに現われます。減量のための食事療法には、栄養士のアドバイスを受けながら行うことをお勧めします。減量でカルテットは解散です！



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