



令和元年も残りわずかになりました。ありがとうございました！

間もなく令和元年の大晦日を迎えようとしております。平成から令和につながった今年も、太閤山まつり、納涼祭、住民大運動会、敬老会、太閤山文化祭などの行事を賑やかに開催いたしました。また体育協会、社会福祉協議会に係る行事や環境、交通安全、防犯、除排雪など様々な事業についても積極的に進めていただきました。公園除草等も、例年通り成果をあげることができました。あらためて住民の皆様方に感謝申し上げます。

太閤山地域振興会は、今後ともさらに住みよいまちづくりに向けて、住民の皆様方とともに努めて参ります。新しい年も、皆様方のご理解ご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

太閤山体育協会が設立30周年を迎えました！

今年度は、太閤山体育協会が創立30周年の節目の年を迎え、12月15日(日)に祝賀会が盛大に行われました。祝賀会に先立ち、第1部記念式典並びに第2部記念講演が行われ、「小学校教育の現状と我が国の未来」と題して、富山国際大学客員教授の水上義行先生よりご講演いただきました。

太閤山体育協会は平成元年、地域におけるプロ選手の育成を目的に設立されました。しかし少子高齢化の今日、地域における壮年世代の活性化といった重要な役割を担っています。太閤山体育協会の今後一層の発展を祈念いたします。



第1部 清水会長の挨拶



第2部 水上先生の講演



感謝状贈呈(村 健雄 様)



第3部 祝宴

「鮭処 山崎」さんに、会場でお寿司を握っていただきました

三世代で「よいしょ」！

三世代ふれあい餅つき大会が、12月6日(金)太閤山コミュニティセンターにて行われました。当日は、太閤山あおい園、太閤山小学校の子どもたちや「ふらっと」の皆さん、長寿会や寿会の皆さんなど、約160名が参加し、皆さんでついたおいしいお餅を味わいました。園児たちによる歌も披露され、三世代の皆さんが温かくふれあいました。太閤山交番にもご協力いただき、サンタさんや3代目「立山くん」が登場すると、大きな歓声が広がっていました。準備いただいた太閤山社会福祉協議会の皆さんに感謝申し上げます。



今後の行事です。お楽しみに！

今後も多彩な行事を予定しています。気軽にご参加ください。詳細はコミュニティセンター(Tel.56-5381)までお問い合わせください。

- 01/13(月祝)第35回左義長まつり(太閤山ランド)
- 01/25(土)児童クラブ 社協合同イベント大会(コミュニティセンター)
- 02/7(金)水引細工教室(お雛様作り)(コミュニティセンター)定員10名
- 02/16(日)新春ふれあい麻雀大会 第8回太閤山地区加ーリング大会(いずれもコミュニティセンター)
- 02/19(水)パン教室(コミュニティセンター)定員10名

(1/30ます寿司作り教室は定員15名を超えたため締め切りました)

ひょうたん



人の名前を付けるのはなかなか難しい。「謙藏」というのは立派な感じがするが、画数が多いので、子どものうちは難儀する。そうかといって「一(はじめ)」というのはいけません。また「佐藤一」は「佐藤君1票」に見えてしまったりする。「佐藤正」なら5票になる。「等(ひとし)」は、「山田等」と書くと「山田など」と見えてしまったりする。勝手に師と仰ぐ山口瞳氏は『軒(けん)』はいいが、万一『来来(らいらい)』という家に婿養子に入ると『来来軒』となってしまうと書いている。また、ふりがなの付け方に決まりはない。つまり「太郎」と書いて「じろう」と呼んでもいい。しかし「一心」と書いて「びゅあ」というのは読めなかった。後期高齢者になって「びゅあじいちゃん」というのは、かえって新鮮かもしれない。(ここまで同じ名前の方がいたらごめんなさい)
「にしきのあきら」は「旦(あきら)」だそうである。もし「元(もと)」さんのところに婿養子にいくと「元旦」となり、めでたい名前になる。しかし書き初めの左端に書いたのが「がんたん」なのか名前なのか見分けがつかなくなる。とりあえずよい元旦を迎えられますように。(M)

太閤山地域振興会では、真生会富山病院のご協力で毎回健康ニュースを掲載します。
皆様方の健康管理にお役立て下さい。



(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。体重は身体のだ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。



◆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)」ともいいます(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!

