

中太社協第2回研修会!

1月25日(土)に中太社協の研修会が行われました。
「めざせ健康長寿～地域支えあい編～」 地域福祉課



100歳体操へ参加しませんか!

中太コミセンで平成30年12月より始めて2年と3ヶ月となりました。
先日、2年間頑張ったことで地域社会福祉課より表彰状を頂きました。
20名余りのメンバーですが 仲良く健康維持を目指して楽しくやっています。
新入メンバーを待っています。 **急募!**



中太ヘルスきららから より

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!

第4回 物作り教室
「体にやさしいヘルシー料理」

3月 5日 (木)
午前10時～12時30分

- ☆講師：扇一 悦子
- ☆参加費：500円
- ☆持ち物：エプロン・三角巾・タオル
- ☆定員：10名
- ☆締切：2月22日(土)

※肉や魚に片寄らない野菜たっぷりの
バランスの良い食事をつくれます。
今回は調理後 皆で会食します。
持ち帰りを希望する方は、容器を
持参してください。

ゆめ体操
3月2日(月)
・16日(月)
10時30分～11時30分
参加費…200円
※ストレッチ中心に
心と体をほぐしましょう!
運動が苦手な方でも
どうぞ……

◎行事予定(3月～4月)

3月 8日(日) 振興会資源回収
4月12日(日) 12回総会



千成保育園新年ゲーム大会 1/9

杉の子保育園感謝祭 1/24

中太社協
中太長寿会
ボランティアグループも
参加!



令和2年度 生涯学習事業 予定表

4月			10月	上旬	ウォーキング
	8日(金)	名水探訪(黒部方面)	10日(土)		お茶を楽しもう
5月	21日(木)	臨床美術 ①	15日(木)		折り紙教室 ①
	下旬	園芸教室(花苗植え付け)	24日(土)		芋ほり大会
	30日(土)	生涯学習講座	11月	1日(日)	中太閤山文化祭
6月	上旬	ウォーキング		上旬	大人の遠足(未定)
	13日(土)	歴史・自然ハイキング(銀ヶ岳・洞杉)	12月	中旬	チューリップ球根植え
	17日(水)	パッチワーク教室 ①	19日(木)		臨床美術 ④
7月	1日(水)	パッチワーク教室②	2日(日)		寄せ植え教室
	9日(木)	臨床美術 ②	6日(日)		三世代餅つき大会(社協と共催)
	中旬	お話の会(親・子)	10日(木)		折り紙教室 ②
	18日(土)	陶芸教室(親・子)	14日(木)		折り紙教室 ③
8月	22日(水)	パッチワーク教室③	21日(木)		臨床美術 ⑤
	27日(木)	安心・安全手作り万能石鹸	1月		
			2月	4日(火)	安心・安全味噌づくり
9月			18日(火)		折り紙教室 ④
	17日(木)	臨床美術 ③	3月	4日(水)	料理教室



臨床美術
『春の山を描く』
1/30



ゆめ体操【足裏マッサージ】 2/17

令和2年度 “ゆめ体操” 日程表 (予定)

4月	13日(月)・27日(月)	10月	12日(月)・26日(月)
5月	11日(月)・25日(月)	11月	9日(月)・16日(月)
6月	8日(月)・22日(月)	12月	7日(月)・21日(月)
7月	13日(月)・27日(月)	1月	18日(月)・25日(月)
8月	17日(月)・31日(月)	2月	8日(月)・22日(月)
9月	14日(月)・28日(月)	3月	1日(月)・15日(月)

※詳しくはその都度 お知らせします。
都合により変更する場合があります。 毎月のセンターだよりをご覧ください。

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。

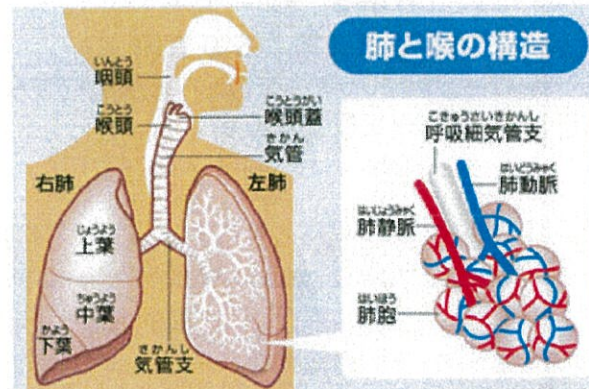


(今月のテーマ)

呼吸と肺の話 北澤 勉

呼吸とは、なんでしょう

呼吸器内科では、呼吸の働きをしている、肺、気管、気管支におきてくる病気を主に診療しています。呼吸とは、何でしょう。息をすって、はいて、無意識のうちに、1日何回呼吸をしているのでしょうか。1分間に12回呼吸をしていると、1日で17,280回、1年で630万7,200回、80年で約5億回も息をしていることになります。



呼吸は、生物にとって、生きるために、絶対に必要な働きですが、これは、生命活動に必要なエネルギーを生み出すために、空気中の酸素を体内に取り込み、また体で不要になった二酸化炭素を外にはき出す働きです。人間は 息をしているから、生きられるのです。ですから、「息をすること＝生きること」とも言われます。

呼吸の主役

さて、呼吸をしている一番の主役は、何でしょう。肺ですね。肺はいくつあるでしょう。答えは、2つです。なぜ 肺は2つあると思われませんか。それはきっと、生き物にとってそれだけ大事だからでしょう。もう少し詳しくいいますと、右側の肺は、上、中、下の3つ(上葉、中葉、下葉)。左の肺は、上、下の2つ(上葉、下葉)に分かれています。(次のページに続く)

鼻や口から吸いこんだ空気は、のどから気管、気管支という管を通って、肺に運ばれます。肺には、空気が入り出る無数の小さな袋(肺胞)がぶどうの房のようにたくさんあって、そこから体に必要な酸素を受け取り、また、いらなくなった二酸化炭素をはき出すのです。この小さな袋(肺胞)の直径は、0.2mm程度で 数の子の粒より小さいですが、両方の肺を合わせると、なんと3億個にもなるのです。

肺の病気

近年、肺の病気が増えています。とくに肺がんは、日本人の男性の死因の1位、女性では2位と、その数を増しています。肺がんが増えてきたのはなぜでしょう。やはり、原因はタバコですね。タバコの煙の中には、**ニコチン、タール、一酸化窒素**など、タバコ3悪といわれる有害物質や、**60種類もの発がん物質**が含まれています。その煙を毎日吸い込んだら、肺が悲鳴を上げてしまいますね。でも、タバコを吸わない女性にも、肺がんが増えているのはなぜでしょうか。それは、受動喫煙の影響だといわれています。タバコの煙は、喫煙時に、たばこやフィルターを通して吸い込む「主流煙」と、これが吐き出された「呼出煙」、およびタバコの先から立ち上る「副流煙」に分けられます。タバコの煙に含まれる有害物質は、主流煙よりも、副流煙のほうに多く含まれているのです。ですからタバコを吸わない人でも、タバコを吸っている人の煙を長い期間吸い込んでいると(受動喫煙)、肺がんの発生率が高くなるのです。



肺の病気に限らず、がんや心臓病など、多くの病気にとってタバコの影響は、予想以上に大きいものです。あるデータでは、私たちの健康に与える悪影響で一番大きいものに、喫煙があげられています。病気の治療をする前にできること、禁煙なのですね。