



9月までの各種行事中止と関連予算の扱いについて

みだしのことについて、7月の町内会長等会議において、以下のとおり決定しました。

【納涼祭】以下の理由により中止とする

- 近距離での会話や発声及び対面を避けることは困難である。
- 調理テントを始めとする作業場において密集は避けられない。

【住民大運動会】以下の理由により中止とする

- 町内会テントにおいて、密閉・密集・密接は避けられない。
- テントを設置しない場合、熱中症が懸念される。
- 総じて「住民の親睦を図る」目的を十分に果たせない。

【敬老会】以下の理由により中止とするが、記念品の配付に代える

- 特に高齢者が集まる行事であり、万一感染すれば命に関わることになる。
- 昨年までも、会場は密閉・密集・密接となっており、さらにホールの定員を超えていた。

また、11月予定の太閤山文化祭については、コミュニティセンター休館により、サークル活動が十分でないこと、ステージ発表においては密集が避けられない状況であることを踏まえると、現時点で開催は難しいとしております。今後の状況も踏まえ、8月の町内会長会議で開催の可否について諮る予定です。

関連予算、特に地域活動費分の扱いについては、以下のとおりとすることです承を得ました。

1 カラーリング用具の購入

- 以前より要望の高かったカラーリング用具について、この機会に購入します。これまでは大会の際、外部団体より借用していましたが、長期の借用が難しいことや、借用日程調整の必要があることから、行事の代替として予算を執行することになりました。

2 敬老会代替の記念品代金加算

- 敬老会招待者は約520名（今回）に上り、従来の事業交付金のみでは少額になるため、地域活動費（旧自治会費）予算より加算することになりました。

3 防犯協会活動費（1戸あたり年間100円）の地域振興会による納付（今年度のみ）

- このことについて従来は、各町内会からの納付になっていましたが、今年度に限り地域振興会による一括納付になりました。

まだ先が見えず、今後の予定についても難しいものがあります。しかしながら、状況が許せば、住民の親睦を図る行事が何らかの形で実施できるよう、今後とも考えていきたいと思ひます。住民の皆様方には、ご理解ご協力をお願いするとともに、何かしらのヒントがあればお聞かせいただければありがたいと思ひます。よろしくお願いいたします。

マナーとルールを守って住みよい街にしましょう

このところ、特に公園等において犬の糞の始末がされていないケースがあります。公園は子どもたちが安心して遊べる場所でもありますので、持ち主の方はぜひご配慮ください。また、相変わらずゴミ出しのルールに反しているケースが目立ちます。資源ゴミの日に段ボールが出されたり、缶ビンの日にペットボトルが出されたりします。お互い注意しましょう。

自宅での高齢者支援のあり方について学びました

7/11(土)太閤山コミュニティセンターにてケアネット活動研修会を行いました。（主催：太閤山地区社会福祉協議会）小杉南地域包括支援センター所長の山本征史郎さんと認知症地域支援推進員の丸池由美さんより、地域包括ケアシステムや介護保険サービスの概要、市の高齢者サービス、みまもりあい事業についてお話をいただきました。この研修会は本来3月予定で感染症予防のため延期しておりましたが、このたび実現しました。約40名の参加者には、急に進む高齢化を考慮し真剣に話を聞く様子が見られました。準備いただいた社協の皆さん、ありがとうございました。



エコバッグを作りました

7/15(水)生涯学習事業の一環として「エコバッグづくり」を黒田千恵先生のご指導で行いました。感染症予防のため、10名限定でしたが、7/1からのレジ袋有料化もあり、すぐ使えるエコバッグを楽しんでつくる様子が見られました。



コミュニティセンター利用は、従来の90%まで回復しております。密を避け市ガイドラインに準じて運営しています。

太閤山だより先月号において、県市等関連各種委員のうち、「市ボランティアリーダー」の名称については誤りであり、正しくは「市ボランティアサポート」でした。訂正してお詫び申し上げます。

ひょうたん



拝啓 ご先祖様、今頃は天国でおくつろぎのこととお喜び申し上げます。お変わりなくお過ごしでしょうか。

ところで現世は今、大変なことになっております。何でも「コロナ」という目にも見えない怪物が、次々と我々に襲いかけてくるのでございます。この怪物、襲いかかると徹底的に攻撃して、死に至る例も多く出ております。特に高齢者の犠牲が多いのです。

一時は、「ステイホーム」などと提唱され、必要以外は外に出てはいけませんでした。おかげで、全国的にイベントや会合が軒並み中止になり、一億総「巣ごもり生活」をしていたのでございます。今では少しずつ外に出られるようになったのですが、花の都東京では、また怪物が襲いかかるようになり、戦々恐々としています。

「新しい生活様式」なるものを全国民が実践しています。「三密」と呼ばれる「密閉・密集・密接」を避けなければなりません。またマスクを常時着用しています。飲み会は御法度で、「オンライン飲み会」などというパソコンを見ながらのヘンテコな飲み会が行われています。

このとおり、現世は今、ご先祖様には決して想像できない「シャバ」と化してしまいました。こちらに来られることは滅多にないと思ひますが、相変わらず見守ってくださいませ。(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ください。



(今月のテーマ)

増加する糖尿病

真生会富山病院 内科 平谷和幸

7月になりました。熱中症、脱水症対策に、こまめな水分摂取を心がけましょう。

今月は、糖尿病の話です。



◆増加する糖尿病

糖尿病人口は、世界中で増加しています。日本でも増加中です。2007 年の 890 万人から、2016 年には 1,000 万人にのぼり、運動不足、体重の増加が大きな要因と言われています。その半数の方が治療を受けていません。糖尿病を放置しますと、合併症が起こります。眼底出血等の糖尿病性網膜症で、重度の視力障害になり、年間 3,000 名が失明しております。糖尿病性腎症が進行しますと、年間約 16,000 人の患者さんが透析治療を必要とします。糖尿病により男性・女性ともに、寿命も約 10 年短くなります。糖尿病を早く発見し、上手につきあって、血糖コントロールをよくすることにより健常者に近い生活を送ることができるのです。

◆糖尿病の検査

血糖値が高くなる病気が糖尿病です。空腹時血糖値は 110 未満、食後 2 時間値は 140 未満が正常です。血糖値は一日のうちで変動し、食後は高くなりますので、空腹時血糖値だけでは高いかどうかわかりません。HbA1c という検査値が 1 ～ 2 ヶ月の血糖値の平均をあらわします。正常値は 6.2% 以下です。7% 以下であれば、網膜症、腎症、神経障害の発症が少ないことがわかっております。

◆糖尿病の治療

糖尿病の治療で、最も大事なものは食事療法、運動療法です。腹八分の食事、よく噛んで食事をする事で、食後の血糖上昇を抑えることができます。また、野菜を先に食べることも有効ですので、最初に野菜をよく噛んで（約 30 回）食べましょう。特殊な食事療法が、話題になっていますが、極端な偏食は医学的に有用性がはっきりしていません。食べ過ぎない腹八分がよいことは、間違いありません。

運動は 1 日 30 分程度、息切れしない程度の中くらいの強さのウォーキング等を行うことが有効です。体重のコントロールも大切です。

肥満の人（BMI= 体重（kg）/ 身長（m）/ 身長（m）が 25 以上）は 5 %（80 キロの人は約 4 キロ）の減量が効果的です。主治医はご自身です。自分にあった食事、運動療法を継続し、治療は中断することなく、続けて通院し、糖尿病と上手につきあって楽しい人生を生きていきましょう。どうしても食事、運動で改善しない場合は、薬物療法を行い、HbA1c7% 未満を目指してコントロールします。

医師に相談しましょう。

◆糖尿病に関連する病気

糖尿病のコントロールが悪いと、眼と腎臓だけでなく、動脈硬化が進行して、脳梗塞、心筋梗塞が起きやすくなります。新型コロナウイルス、インフルエンザ、肺炎、尿路感染症などの感染症の重症化の原因にもなります。また癌の確率も増えます。定期的な受診が必要です。また、市のがん検診、ドックなど毎年必ず受けられることをお勧めします。

