



自主防犯パトロール隊、始動!

新型コロナウイルス感染拡大予防のために活動を延期していた自主防犯パトロールの活動開始にあたり、自主防犯パトロール実施者講習会が6月25日に開催されました。

射水警察署から講師をお招きして、詳細な活動内容やパトロール上の注意点など講義をしていただきました。各町内から選出されたパトロール隊員の皆さんは真剣に講義を聞いておられました。

『自分たちのまちは自分たちで守る』をスローガンに、今後は中太閤山地域の巡回を重点的に実施していきます。



皆様のご協力により公園がきれいになりました!



地域ぐるみで行う公園維持管理ワークの現地レポートです。

7月の当番は、4丁目が5日(日)に日の宮公園、3丁目が12日(日)に寿公園、9丁目が18日(土)にきこの公園でした。各町内会がそれぞれ担当する公園の除草作業を実施しました。

5日、12日は、中学生を含む40名近くの方々が参加しておられました。両日ともに小雨混じりで湿気が多い悪天候の中、マスクや防護エプロン、フェイスガードなど装備をしっかりと整え、新型コロナウイルスの感染拡大予防にも注意して実施しました。大変お疲れさまでした。



また、18日は、天候は霧雨で若干蒸し暑い中、新型コロナウイルス感染拡大予防のため役員班長を中心に十数名で実施されました。こちらも大変お疲れさまでした。

皆様のご協力により各公園がたいへんきれいになりました。除草したすぐあとの公園はきもちいいですね!



コミュニティセンターの休館日について

以下の期間、お盆休みとして当コミュニティセンターを休館いたしますので、ご利用の際はご注意ください。

8月12日(水)~8月16日(日)

コミュニティセンターからのお知らせ

第2回

臨床美術講座

『土偶を作りましょう』

8月5日(水)
午前9時30分~11時30分

- ☆講師:臨床美術士3名
- ☆参加費:100円
- ☆持ち物:なし
- ☆締切:7月29日



※ささやかな願いをこめてオリジナルな土偶を楽しく作りましょう
次回は9月17日(木)です。

「安心・安全万能手作りせっけんづくり」

8月27日(木)
午前10時~11時30分

- ☆講師:松原彰子(アロマセラピスト)
- ☆材料費:600円
- ☆持ち物:牛乳パック1ℓ(洗ったもの)2ヶ、マスク、メガネ、ゴム手袋

☆締切:8月13日(木)

第3回

パッチワーク教室

『レモンスターに挑戦!』

8月19日(水)
午前9時30分~11時30分

- ☆講師:黒田千恵
- ☆参加費:500円
- ☆持ち物:裁縫道具



※パッチワークでよく使われる
パターンの一つです。ハンドメイドがお好きな方は
どこかで1度は見ているはず…

<今後について>

※ゆめ体操の再開時期については、
10月12日(月)を予定しています。

尚、感染防止対策として人数制限等の
対応を検討しています。
(当分の間、中太閤山住民の方のみの参加とします)

生涯学習講座

『小矢部市桜町縄文遺跡出土の2本の
Y字材 主な用途はクレーンだった?』

9月12日(土) 10時~11時

- ☆講師:富山大学名誉教授
穴山 彊
- ☆参加費:無料(必ず申込してください)
- ☆場所:中太コミセン1F研修室
- ☆共催:中太閤山長寿会

※現代でも造園業や小規模林業では丸太2本を
組み合わせた二又とロープだけで重量物を省エネで
持ち上げたり運搬したりする技術があります。模型を
使って、そのやり方と省力の理由をわかりやすく解説
してもらいます。



行事予定(8月~9月)

- 8月9日(日) ボーリング大会(中止)
- 8月23日(日) 災害図上訓練[DIG3]
- 8月30日(日) 射水市総合防災訓練

- 9月6日(日) 資源回収
- 9月13日(日) 住民運動会

※今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、日程の変更、中止の場合がありますので事前にお問い合わせください。ご不便をおかけしますがよろしくお願いします。

中太閤山まちづくり地域振興会

新健康ニュース第64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)

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康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。

(次のページに続く)

◆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。



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