



## 特殊詐欺撲滅キャンペーンを実施！

10月15日(木)パスコショッピングセンター駐車場で特殊詐欺撲滅キャンペーンを実施しました。  
当日は、地域振興会の安全安心部メンバーや、射水市役所、射水警察署からも参加して同ショッピングセンターや銀行の来場者に、オレオレ詐欺や新型コロナに便乗した詐欺に気を付けるよう、携帯用除菌ジェル、ポケットティッシュ、チラシを配布しながら声掛けを実施しました。



## ふれあいパークゴルフ大会が開催されました

10月17日(土)、パークゴルフ南郷で第22回中太閤山ふれあいパークゴルフ大会が開催されました。

当日は雨が心配される寒空の中、約50名の方々が参加されました。参加者の皆さんは、健康増進を兼ねて楽しくプレイされていました。大会の結果は以下のとおりです。



## 我がまちの消防車リニューアル



令和2年10月19日(金)に射水消防署で消防自動車の引き渡し式があり、24年ぶりに中・南太閤山分団の消防車が新しくなりました。  
今後の活躍が期待されます。

### ☆ Aグループ

1位	井戸 登	10丁目
2位	石瀬 秀之	5丁目
3位	沖 他家男	3丁目

### ☆ Bグループ

1位	安井 文夫	10丁目
2位	岡崎 登	5丁目
3位	横山 功	3丁目

### ☆ Cグループ

1位	井戸 実千代	10丁目
2位	大垣 真千代	3丁目
3位	沖 笑子	3丁目

## コミュニティセンターからのお知らせ

### ゆめ体操

11月 9日(月)・16日(月)  
午前10時30分～11時30分

☆参加費：200円  
(おつりのないようお願いします)  
☆持ち物：タオル・お茶・  
内履き・マスク

当日、発熱および咳症状のある方は、参加を控えて下さい。

尚、感染防止対策として人数制限等の対応をしています。

(当分の間、中太閤山住民の方のみの参加とします)

12月は7日(月)、21日(月)です。

### 手芸教室

#### 「クリスマスリース作り」

11月28日(土)  
午前9時30分～11時30分



☆講師：黒田千恵  
☆参加費：800円(材料費)  
☆持ち物：裁縫道具

直径18センチのリースを作ります。  
玄関やリビングに可愛いリースを飾りませんか？  
(プレゼント用にも！)

### 第4回

#### 臨床美術講座

#### 「落ち葉のレリーフ」

11月19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：11月11日(水)



### <今後の予定>

◎折り紙教室…12月10日(木)  
◎寄せ植え教室…12月14日(月)  
Ⓜ12月2日から変更しました。



### <活動報告>



ソーシャル  
ディスタンス!

ゆめ体操が半年ぶりに再開しました。秋晴れの下、中太閤山地区16名の参加者を迎えて久々にさわやかな汗を流しました。(10月12日)



## 行事予定(11月～12月)

11月 1日(日)文化祭(中止)      12月6日(日)三世代ふれあい餅つき大会(中止)  
11月29日(日)卓球大会(中止)

※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67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)

## 食欲の秋、自分の体重に興味をもちましょう

真生会高山病院 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」「この数カ月、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カ月に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。(次のページに続く)

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<sup>2</sup>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以上が体重オーバー、30以上が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)。

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