



残念な令和2年になりました。とはいえ1年間ありがとうございました！

「まさかこういう年になろうとは…」との思いが強いコロナ渦となった今年、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はいずれも中止とせざるを得ない、残念な年になってしまいました。唯一公園除草等が実施できたことぐらいが、例年通りの成果となりました。なにはともあれ、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、今後当面続くと思われるコロナ渦に対峙しながらも、「新しい生活様式」を踏まえながら、この会の目的である「住民相互の親睦、協力を深める」ため、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、あらためて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。

念願のカローリング用具を購入しました

前号でお伝えしたとおり、この度カローリング用具を3セット購入しました。これまで外部団体より借用していましたが、今後はコミュニティセンターに常駐しますので、太閤山地区でのイベントをより自由に実施することが可能になりました。これを機に住民の皆さんの交流がより一層深まることを期待したいと思います。



また、カローリング競技講習会が12/3(木)午前、太閤山コミュニティセンターで行われました。人数を25名に限定してソーシャルディスタンスに配慮し、マスクの着用、換気の徹底と感染症拡大防止対策を行った上で、新しい用具の感触を確かめながら、競技に取り組む様子が見られました。参加者には、このところの運動不足を解消しようと元気よく競技に取り組む様子が見られました。昨年までのように、地域の皆さんが賑やかに親睦を深められるような毎日になるよう祈るばかりです。

第36回左義長祭り(1/11 月祝)は一般公開を行わず実施します

縁起物については、自家用車による持ち込みはドライブスルーで対応します。徒歩等による持ち込みは受付場所を別に設けます。詳しくは別途配布されるチラシをご参照ください。ご理解ご協力について、よろしくお願いいたします。

こどもたちが、楽しく応急手当を学びました

11/29(日)太閤山コミュニティセンターにて、こども応急手当講話を行いました。(共催:太閤山児童育成協議会)NP0法人日本応急手当普及員協会の海津良勝理事長を始め、協会の皆さんの指導で、コロナ渦における応急手当について親子で楽しく学びました。講話や実習ではエアロゾル感染を防ぐため、傷病者の鼻や口をハンカチで覆など、感染防止に留意しながらの救急蘇生について真剣に学ぶ様子が見られました。準備や指導いただいた日本応急手当普及員の皆さん、ありがとうございました。



新鮮な朝とれ野菜はいかが

11/8(日)有志による朝とれ野菜販売が行われました。本来は太閤山文化祭の一環としての実施でしたが中止となり、単体での実施となりました。そのため、かえって人が集まることにならず、頃合いよく、買い求める姿が見られました。野菜は例年どおり朝とれ、新鮮なものが並んでいました。今年は雨の時期の影響でカボチャがうまくいかなかったのですが、店では見ないような大きなサイズの大根や白菜は圧巻でした。また普段見かけない野菜も見られました。中には何回も往復して買い求める姿も見られ、それぞれに満足して、帰宅される様子が印象的でした。お世話いただいた皆さん、ありがとうございました。



ひょうたん

出かけにマスク着用を確認し、手指消毒を行って家を出る。自家用車の中は1人であり気を遣わない。昼食を買いにコンビニに寄る。マスクを忘れ、車に戻る。店先で手指消毒をする。支払いはスマホのため、現金のやりとりはしない。店員と触れないようにして車に戻る。

職場に到着する。手指消毒をする。顔を近づけると体温を測ってくれる。36.1℃、合格である。デスクに着く。ようやく仕事が始まる。デスクの回りは段ボールの壁がそびえ立っている。お茶を飲む際、マスクを外し、飲み終わって再びマスクをつける。

仕事が終わる、手指消毒を行って車に乗る。車の中は気を遣わない。家飲みのためコンビニに寄る。マスクを忘れ、車に戻る。店先で手指消毒をする。買ったものは自分でマイバッグに詰める。

家に帰り、手指消毒をする。着替えなどを済ませ、食卓に着く。軽く一杯飲む。そして飲み続ける。一応アルコール消毒の一環としている。

いきなりの「新しい生活様式」、ようやく少し慣れたところであるが、これがいつまで続くのか、永遠に続くのか、一向にわからない。神のみぞ知るのかしらん。

どちらさまも「新しい生活様式」を踏まえたよい年をお迎えください。(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)

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。体重は身体のだるさ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 代の男性は仕事に脂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。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）」とも言います（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！



第
36
回

左義長まつり

今回は、会場の一般公開を行いません。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、縁起物については、指定場所（第3駐車場）でドライブスルー方式により受け取ります。（徒歩で持ち込みの方は、第1駐車場）

縁起物について

指定の場所で受付します

- 車の場合 → 第3駐車場（ドライブスルー方式）
- 徒歩の場合 → 第1駐車場

日 時

令和3年1月11日(祝)

縁起物受付

(午前9時30分～午後1時30分まで)

神事 午前11時～ 点火 午前11時20分頃

場 所 県民公園太閤山ランド

※事前に不燃物等を分別の上、可燃物のみお持ちください。

※正面入口から入り、東口出口から出る一方通行になります。会場内の案内や係員の指示にしたがってご移動ください。

※今回は、放水体験及び飲食コーナーを取りやめます。

お願い ※環境保全対策として、ビニール・プラスチック・もち・干柿・みかんは持ち込まないでください。

主催 射水市太閤山3地域振興会実行委員会
共催 (公財) 富山県民福祉公園
(一財) 射水市公園等管理業務公社
後援 射水市・ショッピングセンター パスコ
協力 射水市消防団南部方面太閤山分団
射水市消防団南部方面太閤山中・南分団
太閤山地区交通安全協会

お問い合わせ

※駐車場は無料です



県民公園 太閤山ランド

〒939-0311 富山県射水市黒河4774-6
電話(0766)56-6116 FAX(0766)56-2736
<http://www.toyamap.or.jp/taikou-land>

縁起物受付ルートMAP

■ 車の場合はドライブスルー方式です



※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止にする場合もあります。