



中太まちづくりたより No.102

発行日:2021年10月27日 発行責任者:中太閩山まちづくり地域振興会 会長 江尻 泰将 ☎ 56-4105

第24回中太閩山ふれあいパークゴルフ大会 奮闘記

10月16日、パークゴルフ南郷はよい天候に恵まれ、気持ちの良い日となりました。参加された紳士・淑女の皆さんは48人で、皆さんは軽やかなスポーツウェアに身を包んで日ごろ鍛えた実力を発揮されました。



晴れ渡る秋の空



慎重に慎重に



息をのむ瞬間。。。

みなさん、ケガ人もなく無事に帰ってきて、スコアを読み合わせ、表彰式までの間の待ち遠しいこと待ち遠しいこと。
さてグループ別の表彰結果です。



中太閩山まちづくり地域振興会長の挨拶に始まり



うまくいってくれ～



ナイスショット！



緑と青のコントラストが。。。

☆ Aグループ		
1位	桜井政夫	6丁目
2位	伏木勲	10丁目
3位	木下浩一	6丁目

☆ Bグループ		
1位	五社正明	16丁目
2位	坂野信一	5丁目
3位	砂原伸二	9丁目

☆ Cグループ		
1位	井戸美千代	10丁目
2位	田島純子	16丁目
3位	甲厚子	5丁目

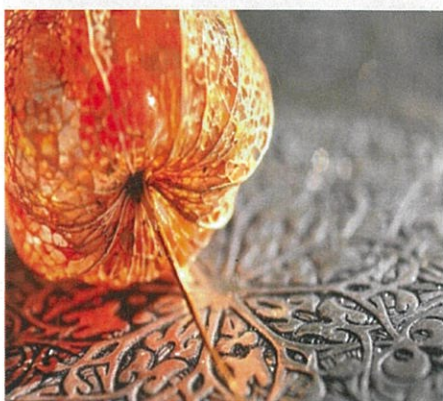
オレオレ詐欺を撲滅しよう



10月15日、市生活安全課・射水署・射水地区防犯協会主催の特殊詐欺キャンペーンに参加しました。場所はパスコ駐車場の銀行周辺です。副会長の奥野さんありがとうございました。



来年にまたきれいな花を咲かせてくれるといいね



コミュニティセンターの花壇の手入れが行われました。10月24日は天候もよく、長寿会の方々を中心にいつもどおり、わきあいあいと季節を終えた草花を取り、来年の準備を行いました。次はチューリップの球根植えです。またきれいな花を咲かせてくれるといいですね。



行事予定 (11月から12月)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 11月 4日 (木) 球根植え込み | 12月 5日 (日) 三世代もちつき大会 |
| 11月 7日 (日) 富山マラソン | 12月 29日 (水) 年末警戒 |
| 11月 7日 (日) 文化祭 (中止) | 12月 30日 (木) 年末警戒 |
| 11月 28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、よろしくお祈りします。



でんでん太鼓

コロナの中でも頑張るママ達に音で安らぎが伝わりますように
稲積 好美 中太閤山16丁目



椿と草履

明るい未来に歩み続ける思いを込めて
稲積 好美
中太閤山16丁目



希望
忘れないで
端 悠子
中太閤山14丁目

四枚組刺繍を出品していただきました。



波
穏やかに生きていきたい
端 悠子
中太閤山14丁目

編み物を出品していただきました。

ゆめ体操



11月1日(月)・15日(月)
午前10時30分～11時30分

- ☆講師：越原美奈子先生
- ☆参加費：200円
- ☆持ち物：タオル お茶 マスク マット
- ☆定員：25名

今後の変更等は、コミセンに貼り紙を
掲示しますので、ご確認ください。

第2回 民謡体操



11月29日(月)
午前10時～11時

- ☆講師：谷井睦子先生
- ☆持ち物：タオル お茶 内履き
- ☆参加費：無料
- ☆定員：15名 要予約です

いすに座って体を動かします。コロナ禍
で外出できず、少し体力が落ちてしまっ
たかも。と思われる方も大歓迎です。

第3回 臨床美術講座

『きのこを作る』

11月18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
- ☆持ち物：なし
- ☆締切11月11日



次回臨床美術は、12月16日(木)です。

食品サンプルを作ろう！

11月6日(土)
(8月21日より開催を延期しました。)
午前10時30分より南コミセンにて。

<お知らせ>

9月4日開催予定だった、生涯学習
講座「朗読会～言葉で楽しむひと
ときを～」は、センターが休館中だっ
たため、来年に延期しました。

射水市生涯学習フェスティバル

日時：12月5日(日)
14時30分～16時



会場 救急薬品市民交流プラザ
ふれあいホール

☆舞台発表部門では、中太コミセンの
サークル『ふうが』による、ミュージック
ベル演奏が、披露されます。きれいな音
色に心癒されますよ。時間は15時20分
からです。

前回までは、高周波文化ホールでの開
催で、遠かったのですが、今年は会場が
近いので、気軽に出掛けられます♪
入場は無料です。詳しくはコミセンに、チ
ラシが置いてありますのでご覧ください☆

<今後の予定>

12月13日(月)
寄せ植え教室



昨年の寄せ植えです

地域振興会では平成 22 年度より射水市と協力して、中太閤山地域の健診受診率を高め、生活習慣病、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)

骨にいい食事、運動

真生会富山病院 内科 刀塚俊起、佐々木彰一

今回は、骨粗鬆症の話をしたと思います。日本は世界一の長寿国となっていますが、一方で平均寿命と健康寿命の差が大きいという問題点が指摘されています（男性 9.1 年、女性 12.7 年）。健康寿命とは、元気で日常生活を送ることのできる期間です。せっかく長生きしても寝たきり状態では、生きる喜びが半減してしまいます。

寝たきりになる大きな原因の一つに、骨粗鬆症があります。骨粗鬆症とは、骨がもろくなり、骨折しやすくなったことを言います。骨粗鬆症になると、背骨が曲がってきたり（椎体骨折）、転ぶことで足の付け根を骨折（大腿骨頸部骨折）しやすくなります。寝たきりになる大きな原因の一つになっています。骨粗鬆症は推計 1,280 万人と言われ、今後、高齢化により、急速に増加すると考えられています。特に女性は、閉経後の女性ホルモンの低下により、50 歳以上の 3 人に 1 人が、骨粗鬆症であると言われています。

骨粗鬆症に効果のある薬剤の進歩は、目覚ましいものがあります。ところが、骨粗鬆症の治療がなされている方は、全患者の 20～30%とされています。

2004 年に WHO が、FRAX という骨粗鬆症の危険因子を提唱しています。

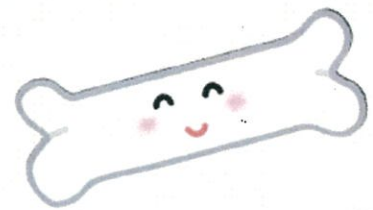
1. 高齢になる程
2. 女性が男性の 3 倍の危険
3. 痩せ型
4. これまでに骨折があったか
5. 両親に大腿骨近位骨折歴があったか
6. 喫煙
7. 副腎ステロイド内服
8. 関節リウマチ歴
9. アルコール摂取（毎日ビール一本以上）
10. 骨密度低下



これらで10年間の骨粗鬆症の危険度が出ます。簡単に言えば、「痩せ型の高齢の女性は、骨粗鬆症の危険が高い」ということになります。骨密度の測定によって、骨の強さを知ることができます。若い人(20代)と比較してどれくらい骨密度が減っているかで判断します。80%以上が正常です。80%以下で骨量減少(骨が脆もろくなりはじめたこと)と診断され、70%以下で骨粗鬆症と診断されます。骨粗鬆症と診断された方には、治療が必要です。

◆骨によい食事、運動

骨粗鬆症の予防に必要な栄養素は、骨の主成分であるカルシウム、たんぱく質、骨をつくるために必要なビタミンD、ビタミンKなどです。塩分、カフェイン、アルコールの摂り過ぎには注意しましょう。骨は、運動をして負荷をかけることで増え、丈夫になります。さらに、筋肉を鍛えることで体をしっかりと支えられるようになり、バランス感覚がよくなったりし、ふらつきがなくなって、転倒を防ぐこともできるため、運動療法は骨粗鬆症の治療に大変有効です。骨量を増やすためにはウォーキングやエアロビクスなど、中程度の強度のある運動が効果的ですが、必ずしも激しい運動をする必要はありません。散歩などを毎日あるいは週に数回、長く続けていくことが大切です。背骨の骨折を防ぐためには、背筋を鍛えるような運動が勧められます。階段をトントンと降りることも、骨にほどよい刺激となり骨を増やすと言われています。骨粗鬆症と診断された場合は、適切な薬物療法が必要です。医師と相談してください。



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, nakataikouyama_chiiki@yahoo.co.jp