



中太閤山まちづくり地域振興会会長選挙告示

選挙管理委員会

中太閤山まちづくり地域振興会会長の立候補者を受け付けます
中太閤山まちづくり地域振興会会則第10条に基づき下記の要領で会長の立候補者を受け付けます。

1. 期間 令和3年12月23日(木)～令和4年1月11日(火)
1. 申込先 コミュニティセンター受付まで
コミュニティセンターで所定の用紙を受け取り、必要事項を記入の上提出してください。
1. 委員 岡田 明子 13/14丁目会長
老田 真和 15丁目会長
鮎田 大起 16丁目会長
李 貞範 17丁目会長

カギかけんまいかキャンペーン

日時:11月25日(月)15:00-16:00ごろ
主担当:中太閤山地域振興会の役員
場所:パスコ出入口(北側の二か所が中心)
安全ベストか帽子を着用し、のぼり旗揚げ、3密に気をつけて声掛けて啓発品を配布しました。射水署からも2名の応援がありました。

ちょっとのお出かけでもカギかけんまいけ～



特殊詐欺撲滅キャンペーン

日時:12月15日(水)10:00-11:00ごろ
主担当:中太閤山地域振興会の役員
場所:パスコ駐車場の銀行側
富山第一銀行、北陸銀行
特殊詐欺に注意。まず怪しいと思ったら疑う・すぐ確認・すぐ相談。「特殊詐欺に気をつけて」と4人の振興会役員で声かけ啓発品を配布しました。



大雪に注意

地域支え合いネットワーク事業

今年も雪の季節がやってきますね。みなさま、防災・減災の観点から下記にご留意ください。

- ①除雪を手伝ってほしい(共助のこと)
近所の一人暮らしのお年寄りなど力仕事に厳しい方に
- ②安否の確認をしてほしい(共助のこと)
いつもと違い新聞が取り込まれてない、明かりがついてないなどのサインがある方に

- ③各家は3日分の食料確保(自助のこと)
雪が降る時期は、家族3日分の食料と水を確保しましょう。※無理な外出(買い物)はしない。
水は大人1人2リットル/1日です。

中太閤山社会福祉協議会
中太閤山まちづくり地域振興会

行事予定(1月～3月)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1月 3日(月) コミセン休館 | 1月 10日(月) 左義長祭り |
| 1月 4日(火) コミセン休館 | 1月 30日(日) ボーリング大会 |
| 1月 9日(日) 資源回収 | 3月 13日(日) 資源回収 |
| 1月 9日(日) 成人式 | |

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

1月17日(月)・31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:内履き お茶 マスク マット
- ☆定員:25名

次回のゆめ体操は2月14日・28日の予定です。

手芸教室

「4重ガーゼで作る安心マスク」

1月15日(土)
午前10時～11時30分

- ☆講師:黒田千恵先生
- ☆参加費:300円
- ☆持ち物:裁縫道具
当日は、ポータブルミシンを使用します。
- ☆締切:1月8日



第5回 臨床美術講座

「満開の桜の大木」
1月20日(木)
午前9時30分～11時30分

- ☆講師:臨床心理士3名
- ☆参加費:100円
- ☆持ち物:なし
- ☆締切:1月13日
初心者の方大歓迎です。



安全・安心味噌作り

塩麴の話も聞けますよ。

2月10日(木)
午前10時00分～11時頃

- ☆講師:川口貴美枝先生
- ☆参加費:2.5kg分 約1,000円
- ☆持ち物:大豆500gを(2.5kg分の場合)をホタホタになるまでゆで、ゆで汁と一緒に持参ください。
- ☆定員:5名
- ☆締切:2月1日



<活動報告>

射水市生涯学習フェスティバル開催
12月5日(日) 救急薬品市民交流プラザにて



ステージ発表の部ではサークル「ふうが」によるミュージックベルの演奏が行われました。会場全体が温かな音色に包まれ、ゆったりとした時間が流れました。日頃の練習の成果に、来場者全員が大きな拍手を送っていました。
♪出演者の皆様、来場して下さった皆様有難うございました。

※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、よろしくお願い致します。

中太閤山まちづくり地域振興会

新健康ニュース第81号

発行人
会長 江尻泰将

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)

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iverse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。(次のページに続く)



◆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、BMI24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。)

◆体重の調整はどのようにしますか

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!



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