



2022年 新年を迎えて

みなさま、謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
旧年中は中太閤山まちづくり地域振興会の活動にひとかたならぬご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。
2021年はコロナ禍ではありつつも、オリンピックに湧き、少しずつ人との交流が増え、喜びを感じる事が多かった、そんな一年になった方も多いのではないでしょうか。

一方、当地域振興会では、行事開催はままならず、防犯・防災や社会福祉の一部活動を実施してきた状態です。私は、みなさまが楽しみにしていた行事がこれまでどおりにできていれば、その準備や実施を通して、地域の人々の「つながり」が今以上に強くなったものと感じています。

さて、2022年はどんな年でしょうか。
富山県は成長戦略策定の年です。新田知事は「真の幸せ」を意味する「ウェルビーイング」の向上をキーワードに、「幸せ人口1000万」というビジョンを掲げ、6つの重要成功要因を掲げています。

また、射水市は第3次総合計画（期間：R5～R14）策定の年でもあります。きっと、県の基本構想や戦略を鑑みたものになります。

さらに、私たちの身近なところでは「太閤山地区リノベーション計画（令和3年3月射水市）」や「中太コミセン大改修プロジェクト（令和4年度開始）」がスタートします。

私は「自分たちの町は自分たちで作ろう」をモットーに、太閤山3地区（太閤山、中太、南太）の地域振興会、地元市議会議員、市当局と連携しながら事業推進していきたいと考えています。

これまで同様、みなさまのご理解、前向きなご提案をよろしくお願い申し上げます。

中太閤山まちづくり地域振興会会長 江尻 泰将

第37回左義長まつり



1月10日（月）9：00～12：30太閤山ランドにて
第37回左義長まつりが快晴のもと行われました。当日は8：30から準備を始め11：00より神事、12：30に終了しました。本年はコロナ禍により「密」を避けドライブスルー方式で行い、やぐら会場には入れないようにしました。
皆様のご理解とご協力により無事終了しました事、心から感謝申し上げます。

われらが中・南消防分団 始動！

1月8日（土）文化ホールラポール周辺
射水市の約30ほどの消防分団がラポールに集い消防出初め式が行われました。青空のもと消防車と分団員の行進が行われた後、一斉放水が行われ壮観な景色でした。その後はラポールの中で式典が行われ、夏野市長、消防団長、警察署長や県議会議員などの挨拶・激励があり、優秀団員や団員の家族が表彰されました。昨年の年末警戒でも私たちを守っていただいた、われらが中・南消防分団に感謝！です。



中太閤小学校の皆さんから地域見守り隊へメッセージ



「暑い日も寒い日も明るく挨拶して下さりありがとうございます」や「朝早くから僕たちの安全の為に道路に立って下さりありがとうございます」「見守って下さるから安心します」など他にもたくさんのお言葉をいただきました。子供が安心・安全に登校できるよう、地域の方々と連携を図りながら今後も活動をしてまいります。中太閤山小学校の皆さん、心温まるお言葉、ありがとうございました！

※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。

コミュニティセンターからのお知らせ

ゆめ体操

2月14日（月）・28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3月14日・28日予定です

今後、中止の場合は、コミセンに貼り紙等を掲示してお知らせします。ご確認ください

安全・安心味噌作り

2月10日（木）
午前10時00分～11時頃

- ☆講師：川口貴美枝先生（食生活アドバイザー）
- ☆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

民謡体操

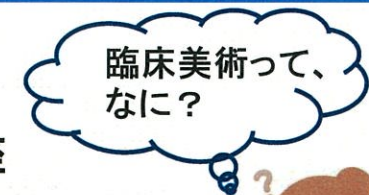
3月7日（月）
午前10時～11時

- ☆講師：谷井睦子先生
 - ☆持ち物：タオル お茶 内履き
 - ☆参加費：無料
- 椅子に座ったままできる体操です。民謡にあわせて楽しく体を動かしましょう。

♪申し込んでね



<活動報告>



臨床美術講座



第1回 5月20日
長ネギフギウギ

第2回 7月15日
魚の金彩屏風



第3回 11月18日
キ/コを作る

第4回 12月16日
炎を描く



臨床美術って、知っていますか？
描く対象を、五感で自由にとらえることで、脳を活性化させ、心を元気にするためのアートセラピーです。上手い、下手ではなくて、私の為の美術です。持って来るものは、何もありません。気軽にご参加ください
次回開催は、5月です。要予約。

行事予定（2月～3月）

3月13日（日）資源回収

●●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つけられないよ」「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や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。(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、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!



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