

## われらがコミセンのリニューアル（令和6年4月オープン）

中太閤山コミュニティセンター（以下、中太コミセン）のリフォーム事業の報告です。射水市では今年度からコミュニティセンターのリフォームが始まりました。中太コミセンは第1号のケースとなります。リフォームの打合せは、今年の5月から市民活躍・文化課と建築住宅課と設計業者との間で、かれこれ5回ほど終わりました。昨年度調査させていただいた各町内や利用サークルからの要望をもとに進めています。ようやく、先々が見えつつあるので、地域のみなさまにお知らせすることにしました。

### 【主なリフォーム】

- ①全館冷暖房完備となります。
- ②玄関入り口近くにコミュニティスペース（談話くつろぎコーナー）ができます。
- ③玄関前の植栽が駐車スペースになります。

### 【スケジュール】

- 設計完了：令和5年2月（その後予算要求と議会審議）
- 工事着工から完成：令和5年7月～令和6年3月（現在のコミセンは使えません）
- 竣工式：令和6年4月



工事中は閉館となりご不便をおかけいたしますがご理解いただきたくお願い申し上げます。また、地区のみなさんやサークルのみなさんに便利でしやすい中太コミセンを目指していますので楽しみにしてください。

## R4文化祭の作品募集！

11月予定の文化祭は作品展示とステージ発表を行います。中太閤山地区の皆様、コロナを乗り越えてどしどし作品応募をお願いします。  
※応募書類は後日、町内会を通じて連絡いたします。



たくさんのご応募をお待ちしております

## 小杉南中学校野球部 ベスト8！

『第52回 中部日本地区選抜中学軟式野球大会』に出場。中部地区の強豪と堂々と渡り合い、ベスト8と健闘しました。選手、顧問の先生、ご父兄の皆様、お疲れ様でした。



## 花壇のお手入れ報告

9月4日（日）暑さのなかにも秋の気配を感じる中、長寿会の皆様にご協力いただき、除草作業を行いました。夏を彩った草花は終わりにさしかかります。中太コミセンを通りかかった際はぜひ眺めてくださいね！



## 行事予定（10月～11月）

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 10月 2日（日）コミセン 花壇の除草                   | 11月 3日（日）コミセン 花壇の除草                 |
| 10月 15日（土）食生活改善推進協議会 料理教室<br>パークゴルフ大会 | 11月 5日（土）文化祭<br>～6日（日） "            |
|                                       | 11月 13日（日）コミセン 花壇の整備                |
|                                       | 11月 20日（日）DIG3（12・13/14・15・16・17丁目） |
|                                       | 11月 27日（日）卓球大会                      |




※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。

## コミュニティセンターからのお知らせ


### ゆめ体操

10月3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：タオル お茶  
マスク マット（持っている人）
- ☆定員：25名

### お茶を楽しもう

10月8日（土）  
午前10時～11時30分

- ☆講師：藤橋宗洋先生  
（茶道裏千家正教授） 
- ☆参加費：100円
- ☆場所：中太閤山コミセン2階和室
- ☆定員：15名（要予約）
- ☆共催：南・中太コミセン
- ☆締切：10月1日（土）

感染対策をしっかりとって開催します。

### 手芸教室

三角帽の鍋つかみ作り 


10月15日（土）  
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：黒田千恵先生 
- ☆参加費：200円
- ☆持ち物：裁縫道具

お店では売っていない可愛い鍋つかみを手作りしましょう♡

### 芋掘り大会

10月22日（土）  
午前10時～11時

- ☆講師：山田格先生 
- ☆参加費：無料
- ☆持ち物：汚れてもいい服装  
お茶 タオル 持ち帰り用袋 軍手
- ☆定員：15名（子供から大人まで）
- ☆場所：中太閤山コミュニティセンター内花壇

◎ 低学年児童には、補助が必要です。  
要予約です（^^）

## <活動報告>

### 9月3日朗読会



「だつらやの～」 「何ちゆことけ」 「おつとろしげない」 「はながやし～」 「だちかんぞ」 「ありがた～なって」 などなどおなじみの言葉が美しいアクセントで語られ、豊かな富山弁の世界にひきこまれました。標準語による藤沢周平の「時雨みち」では目の前にスクリーンがあるかのような迫力に一同拍手も忘れて聞き入りました。日常を忘れさせる、贅沢なひと時でした。

## <お知らせ>

12月4日（日）生涯学習フェスティバル  
（救急薬品市民交流プラザにて） 

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

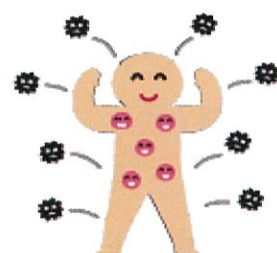


(今月のテーマ)

## 免疫力の実情と高める方法

真生会富山病院 内科 乃塚俊起

免疫とは、「疫から免れる」という意味で、「病気になるにくい身体になる」ということですね。皆、「いつも元気一杯でいたい」「風邪をひかない病気知らずの身体になって、ばりばり働きたい」と思います。子どもさんを持つお母さんは、「子どもに風邪を引かずに元気に育って欲しい」と思います。ネットでは、「〇〇で免疫力アップ」の情報が氾濫しています。



ところが、免疫力を測定する決定的な方法がないことには言及していません。例えば、血圧を測定して高ければ、「あなたは高血圧症です」とはっきり言えます。また、血糖を測定して、血糖が高ければ、「あなたは糖尿病です」と断言できます。ところが、免疫力については、「あなたは免疫力が低下しています」というべき決定的指標がないのです。

「エーそうなの？知らなかった！」と思われるでしょう。免疫不全と言われる病気の状態は、もちろん、検査ではっきり出ます。血液検査にてCD4陽性Tリンパ球の減少が、後天的免疫不全症候群(HIV)の指標となります。また免疫グロブリンが、生れつき少ない免疫不全症候群もあります。また、がんや重度の糖尿病は、免疫力が低下します。このような病気の場合は特別ですが、健康な人が、「免疫力がアップした」というのは、何を指標にするかは、はっきりしていません。指標の一つとして、リンパ球の数とかNK細胞とかはありますが、いずれも免疫力の一面をあらわすものにしか過ぎません。ですから、「免疫力をアップするのはこれだ」と医学的に証明するのは大変難しいことなのです。サプリメントやその他の健康法でも「免疫力がアップしますよ」と言われても、否定もできないし、肯定もできません。また動物実験で証明されても、それが人間で効果があるかは別問題です。免疫の機構は、数多くのことが分かりましたが、基本的な枠組みが分かったに過ぎません。分子レベルでの解明はおおいに進みましたが、部品は分かってもシステムとしての全貌を解明するには、まだまだ多くの課題が残されています。(ウラに続く)

21世紀の科学の、最大テーマの一つ、「脳の機能」に匹敵するのが、免疫機構と言っても過言ではないでしょう。ですから、免疫力を客観的に評価するのは大変難しいことなのです。免疫に関する多くの人の意見は、個人的な経験に基づく主張なのです。

では免疫力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。免疫力に王道なし。免疫力とは、身体の元気さ、活動力そのものです。全身のバランスを健康に保つ生活がもっとも大事です。免疫力も生活習慣に大きく依存しているのです。がんの発症には、免疫力の低下が大きく影響していることは、はっきりしています。がんもある意味、生活習慣病とも言えるのです。日本対がん協会が上げているがんを防ぐための生活習慣は、そのものが免疫力を高める生活習慣とも言えます。また、同時に糖尿病や高血圧症を防ぐ生活習慣であるのです。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を出来るだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控え目に
6. 野菜や果物は不足しないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重の維持
9. ウイルスや細菌の感染予防



以上を挙げています。特に働きざかりの世代に最も実行が難しいのが、適度な運動でしょう。適度な運動とは、毎日1万歩の歩行と、有酸素運動と言われる活発な運動です。有酸素運動を15分から20分以上、週に2、3回行うことです。「運動にあてる時間がなくて…」という人も多いでしょう。仕事中は「なるべく階段を使う」「大股で背筋を伸ばして歩く」「早歩き」をする。通勤中は「つま先立ち」を行うという、日常でできる運動に心がけるだけでも相当の効果を上げることができます。運動が不足していると、体重が増加して来ます。肥満もまた免疫力低下が知られています。肥満になると感染症になったときに重症化しやすいことがはっきりしています。肥満に注意しましょう。

生活習慣を健康に保つことが、心身の健康を維持し、免疫力を高めるのです。免疫力に王道なしです。

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, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp