

第26回ふれあいパークゴルフ大会開催

10月15日(土)パークゴルフ大会が行われました。総勢43人がエントリー。心地よい爽やかな風が吹く最高のコンディションの中行われ、コースを熟知している参加者は日頃鍛えた技術を駆使し、交流の華を咲かせていました。パークゴルフは誰でも簡単に始めることができ、老若男女問わず楽しむことができます。日頃の運動不足解消にみなさんも始めてみてはいかがでしょうか。



第26回 中太閤山ふれあいパークゴルフ大会 成績

☆ Aグループ			☆ Bグループ			☆ Cグループ		
1位	井戸 登	10丁目	1位	橋山 一義	16丁目	1位	田嶋 純子	16丁目
2位	沖 他家男	3丁目	2位	坂野 信一	5丁目	2位	大垣 真千代	3丁目
3位	末永 克己	9丁目	3位	安井 文夫	10丁目	3位	三井 恵美子	3丁目



DIG2 (災害図上訓練) の開催

9月25日(日)DIG2が行われました。この日は4丁目、5丁目、6丁目、7丁目、8丁目の住民のみなさんが対象でした。No111号ではDIGの命名について説明しましたが、DIGという言葉には、「災害を理解する」「まちを探求する」「防災意識を掘り起こす」という意味も込められています。DIG2では、参加者が大きな地図を囲み、みんなで書き込みを加えながら、ワイワイと楽しく議論をしていきました。自分たちの住む地域の特性(自然、社会)の特徴およびその現状と課題について具体的に書き出し町内ごとに発表しました。



特殊詐欺撲滅キャンペーン

10月14日(金)富山第一銀行、北陸銀行正面前で特殊詐欺撲滅キャンペーンを実施。ポケットティッシュを配布し啓発を促しました。近年、詐欺の手法が巧妙化し誰でも被害にあう可能性があります。「私は大丈夫」と過信せず常日頃から対策を講じておきたいですね。



警視庁・SOS47特殊詐欺対策ページのQRコードだよ。いろいろな事案や対策を紹介しているよ。アクセスしてね!



第39回中太閤山文化祭

11月5日(土)6日(日)に文化祭を開催します。一般作品、サークル・生涯学習事業作品、防災・防犯お楽しみコーナーやサークル団体のステージ発表があります。2年ぶりの開催!ぜひ足をお運びください。

【作品展示】
11月5日(土) 13:00~16:00
6日(日) 9:30~15:00
【ステージ発表】
11月6日(日) 10:00~12:00

※コロナ禍を鑑み作品展示、ステージ発表のみです。

行事予定(11月~12月)

11月 5日(土) 文化祭	12月 4日(日) 三代餅つき大会(中止)
~6日(日) "	12月 28日(水) 年末警戒
11月 8日(火) コミセン 花壇の整備(球根植え)	~29日(木) "
11月 20日(日) DIG3 (12・13/14・15・16・17丁目)	
11月 27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

11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:タオル お茶 マスク マット
☆定員:25名



第4回 臨床美術講座 『紅葉屏風』

11月17日(木)
午前9時30分~11時30分

☆講師:臨床美術士2名
☆参加費:100円
☆持ち物:なし
☆締切11月10日



次回臨床美術講座は、11月19日(木)です。

寄せ植え教室

12月5日(月)
午前9時30分~10時30分

☆講師:島 道雄先生
☆参加費:1,500円
☆定員:15名
☆持ち物:軍手(ビニール手袋) 新聞紙
☆締切11月28日

☆お正月にいかがですか?



昨年作った寄せ植えです。可愛いですよ♡

<お知らせ>

射水市生涯学習フェスティバル

日時:12月4日(日)
14時~16時

会場 救急薬品市民交流プラザ
生涯学習作品展

10時~16時
舞台発表

15時15分~15時55分

🌸コミュニティセンターで活動されている皆さんの作品を多数展示しています。日頃の成果を是非ご覧ください。コミセンにチラシが置いてあります ^^)



<活動報告>

9月30日 自然体験ハイキング

魚津の蛇石と洞杉を見に行こう 🌲🌲🌲🌲🌲



なんと!樹齢500年から1000年といわれている天然杉の群生地を見てきました。近くには蛇石という不思議な石もあって、まさしくスピリチュアルスポットでした。



今回が、山田格さんのラストガイドでした。長い間 たくさんの山の道案内をしていただきました。有難うございました。

10月8日 お茶を楽しもう



コロナ感染予防のためしばらく休止していましたが、3年ぶりに開催することができました。先生に教えて頂いて、初めて自分で点てたお茶をいただきました。とてもおいしくて、おかわりました~^^)

中太閤山まちづくり地域振興会

新健康ニュース第91号

発行人 江尻泰将
会長

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

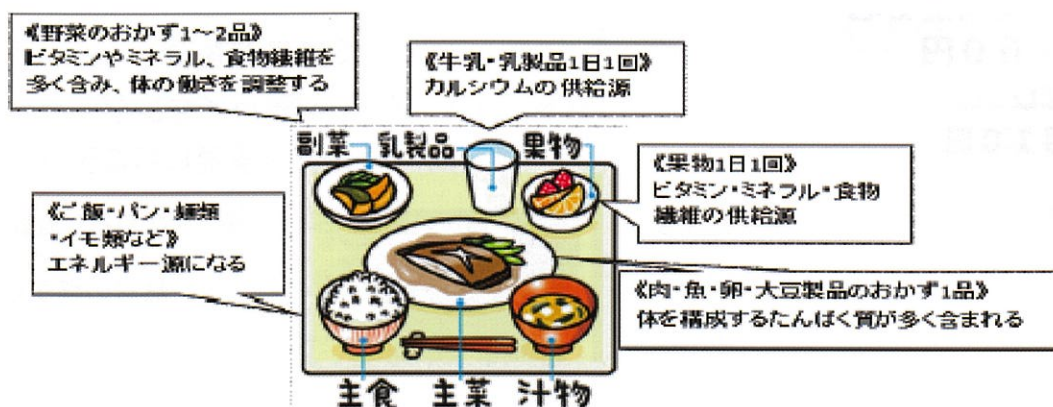


(今月のテーマ)

栄養について

高生会高山病院 管理栄養士 結川美帆

今回のテーマは、ズバリ「栄養」。栄養が不足すると、病気に対する体の抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。一方、栄養を摂り過ぎると、生活習慣病になりやすくなります。お一人お一人の“ほどほど”の栄養とはどのくらいなのか、“ほどほど”に近づけるにはどうすればいいのか、一緒に考えサポートするのが、管理栄養士です。



◆基本は、主食+主菜+副菜

そもそも栄養とは？

口から入った食物を、消化・分解・吸収して、体を構成する成分を作り、健康に生きていくためのエネルギーを生み出す営みのことを指します。私たちが生きるために必要な栄養素として、『日本人の食事摂取基準（2020年版）』では33種類も必要量や目安量が設けられており、これらが相互に関係し合っ、体を健康に維持するために働いています。栄養はバランスが大事と言われるのは、このためなのです。

栄養バランスの良い食事とは？栄養バランスがくずれると…

バランスの悪い食事をしていても、一日二日では影響は出ませんが、長年の食習慣の積み重ねが、やがて何らかの体調不良を引き起こします。（ウラへ続く）

☆朝食を抜きがちの方へ

朝は誰しも忙しいものですが、何か食べましょう。朝食を摂ると体温が上がり、集中力や仕事へのやる気がアップします。

☆野菜が不足していると思う方へ

サラダばかりではなく、煮物やお浸し、具だくさんの汁物など食べ方を工夫しましょう。外食では野菜が不足しがちなので、意識して野菜料理を1品加えましょう。

☆外食が多い方へ

丼物や麺類といった単品ではなく、主菜・副菜がセットになった、品数が多い定食スタイルを選ぶのがコツ。塩分が多くなりがちなので、調味料の使いすぎに気を付けましょう。



☆お酒を飲む機会が多い方へ

お酒を飲み過ぎた分、ご飯を減らすことでエネルギーの調整は可能ですが、ビタミン、ミネラルや食物繊維などの栄養素を補うことはできません。おつまみには、野菜、海藻類や大豆製品も食べるようにしましょう。

☆メタボにはなりたくない方へ

食べたエネルギー量を運動で消費するのは、意外と大変。例えば、100kcal（板チョコ1/5枚分）は、歩行なら23分、自転車なら20分、ランニングなら9分の運動消費に相当します（体重70kgの場合）。日頃から食べすぎに気を付けましょう。



☆お子さんやお孫さんの偏食でお困りの方へ

子供にとって問題になる偏食（好き嫌い）は、野菜や肉、魚など、大きな枠での食品が食べられない場合を指します。この場合、その食品から摂取できる発達と発育・健康に必要な栄養素が、極端に欠乏してしまいます。苦手な食材を食べられた時は、目一杯褒めましょう。集団生活の中で偏食が改善することもあります。

☆最近食が細くなった方へ

体重は減っていませんか？味噌汁と漬物だけで食事を終わらせていませんか？食べ物の飲み込みや噛む力は弱くなっていませんか？もしかしたら「低栄養」かもしれません。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を毎食おらずに1品入れましょう。



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