



## 暑い戦いが繰り広げられた！第27回 中太閤山ふれあいパークゴルフ大会 7月29日(土)

この日は47人のみな様が集まり、照りつける太陽のもと、場所は中山公園パークゴルフ場で腕を競いあいました。中太閤山地区の仲間たちは笑顔と笑い声があふれ、親睦を深めながら競技に臨みました。



### 大会成績表

☆ Aグループ		
1位	水野 進	10丁目
2位	井戸 登	10丁目
3位	伏木 勲	10丁目

☆ Bグループ		
1位	五社 正明	16丁目
2位	砂原 伸二	9丁目
3位	安井 文夫	10丁目

☆ Cグループ		
1位	井戸 美千代	10丁目
2位	甲 厚子	5丁目
3位	三井 恵美子	3丁目

## 太閤山供給所 球形ガスホルダー解体

中太閤山地区（薬勝寺池東側）にある球形ガスホルダーが今年の10月～12月の間に解体されることになりました。都市ガスのパイプライン供給力を増強したことによるものです。長い間、お役目ご苦労様でした！



## 人事異動のお知らせ

### 中太閤山まちづくり地域振興会の理事・役員人事異動

- 理事 退任 佐野 正博 (5丁目) 後任 金谷 光乗 (5丁目)
- 健康福祉部 副部長 退任 金谷 光乗 (5丁目) 後任 栗島 文博 (5丁目)

## 花壇報告

朝早くから長寿会の方々がコミセンの草むしりやコンテナの花摘み、駐車場側の剪定と草刈りもしていただき綺麗になりました。



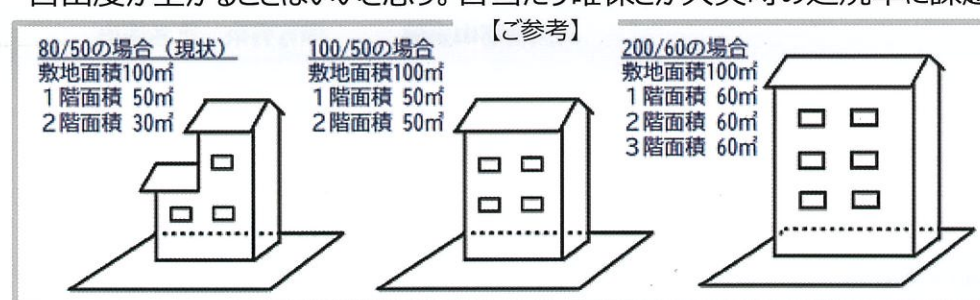
## 行事予定 (9月～10月)

- 9月 3日 (日) 資源回収
- 9月 10日 (日) 花壇の除草
- 10月 1日 (日) 中太スポーツフェスタ2023 ※これまでの住民運動会をリニューアル!
- 8日 (日) 感謝の敬老会

## 【報告】 太閤山地区リノベーション協議会 第2回打合せ (敷地利用の自由度アップ)

- 今回は、専門会員として富山県宅建協会から有識者2名の参加をいただき、合計19名で検討しました。
- 目的：3世代が住めるような住宅や専用店舗を建てられるようにする。人口密度の維持。地域の活性化。
  - 課題：建蔽率(けんぺいりつ)、容積率、用途の見直し
  - 背景：リノベーション計画策定時の住民ヒアリングにて自由度を上げるべきという声があり採択された。
  - 検討結果(結論)：容積率/建蔽率について中太閤山、南太閤山を100/60に緩和する方針に決定。  
※中太閤山・南太閤山の現状は80/50、太閤山は分譲当時から100/60。  
10年先の太閤山地区のまちづくりを考えた場合、容積率/建蔽率もさながら、太閤山地区全体をどういった都市構造(居住、医療・福祉、文教、他商業などのサービス機能の配置構造)にするかも重要であることを認識した。

- 状況(会議でのみなさんの声) 自由度が上がることはいいと思う。日当たり確保とか火災時の延焼率に課題がある。年若い一階建てに建て替えた時に建蔽率が現状より上がることは助かる。隣に三階建ての家が簡単に建つようでは困る。雪国なので自宅の雪は自分で始末できるようになるべき。などなど、いろいろありました。(レポート 江尻)



## コミュニティセンターからのお知らせ

### ゆめ体操

9月11日(月)・25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 マット 内履き
- ☆定員：20名

### 民謡体操

9月30日(土) 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
- ☆定員：15名

### <活動報告>

7月15日 なつのおはなし会 南太閤山コミセンにて共催

ろうそくの明かりでお話を聞いたらよ



楽しいお話を聞いた後はバルーンアートで子犬をつくりました。

### 第3回 臨床美術講座 『幸せを呼ぶ福来郎(ふくろう)』

9月21日(木) 午前9時30分～11時30分

- ☆講師：臨床美術士2名
- ☆参加費：200円
- ☆持ち物：お茶
- ☆締切：9月14日





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)

むくみ、身体が重い、だるいを漢方的に考えてみる

真生会なつめ鍼灸院 鍼灸師 原和代  
真生会富山病院 漢方外来 平名浩史

暑い夏が終わり、今年は、特に史上最悪の熱中症のリスク大の日々でしたから、意識して水分をとっておられた方が多かったのではないのでしょうか？そのままの生活が続くと、浮腫「むくみ」が問題となるかもしれません。

身体に余分な水が増えますと、身体のだるさにつながります。暑い日が終り、熱中症でないはずなのに、なぜかだるいという人はむくみがないかを確認してみてください。足のすねの骨の上を押すと凹みができ戻りが悪い人は、浮腫みが起こる体の不調が根本原因として体調不良が起きているかもしれません。

今回は、漢方的にみた「むくみ」の対処について、ツボ刺激のセルフケアをふくめて紹介します。むくみのタイプは、漢方的には、痰湿タイプ、脾虚タイプ、腎虚タイプの3つに分けられ、タイプ別に養生法やセルフケアが変わります。

「むくみ」は余分に溜まった体の水分です。それをとりのぞくのは、尿にして排泄するか、汗にして体外に出すこととなります。尿は、意識的にふやすことはできませんが、汗をかくことは、運動を心掛けることで増やすことができます。タイプ関係なく、心地よく感じる運動をして気持ちいい汗を流すことはむくみのケアで最も大事です。

むくみのタイプ別のセルフケアを表で示します。

	痰湿 (たんじつ) タイプ	脾虚 (ひきよ) タイプ	腎虚 (じんきよ) タイプ
どんな人か?	水分、甘いものの取り過ぎの人、舌が真っ白	胃腸が弱く下痢しやすい人、すぐ疲れる	足腰に力が入らなくて、元気がない、高齢者
養生法	水分、甘いもの、脂っこいのを摂り過ぎない	消化の良いものを摂取、ゆっくりかんで食べる	身体を冷やさないようにする
運動の仕方	しっかりと心地よい汗をかく程度の運動をする	軽い運動をこまめにする	運動後の足腰の冷えに注意し軽い運動をする
お勧めの食材	トウモロコシ、昆布、大根、冬瓜	山いも、エンドウ豆、なつめ、人参	クルミ、黒ゴマ、にら、えび
お勧めのツボ	足三里、陰陵泉、豊隆	脾愈、三陰交、中脘、足三里	腎愈、太溪

(脾虚でも腎虚でないひとのむくみは痰湿タイプとしての養生を、まずお勧めします) ※次のページへ

[参考文献]

- 『経絡ストレッチと動きづくり』 向野義人編著、朝日山一男著、粉山隆弘著、大修館書店
- 『漢方・ツボ・経絡ストレッチ』 朝日山一男監修他、普遊社
- 『「鍼灸学」基礎編・臨床編』 天津中医学院+学校法人後藤学園/編、東洋学術出版社
- 『薬膳の基本』 辰巳洋 緑書房
- 『全訳鍼灸治療学』 主編 楊長森、浅野周翻訳、たにぐち書店

ツボの押し方

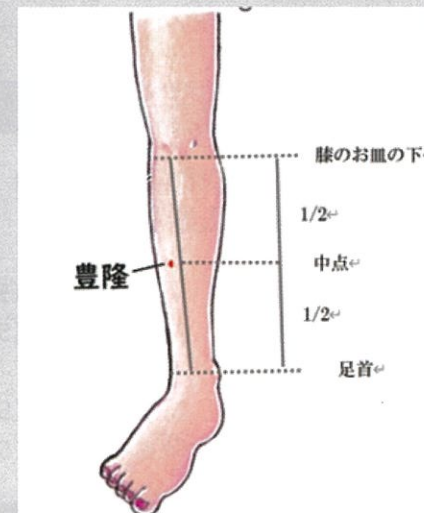
どのツボも押すと少し痛いですが、イタ気持ちいい強さでゆっくり押ししてください。お子さんの場合は嫌がらない程度で気持ちのいい加減を探してあげてください。指でもみほぐすようにしても効果的です。時間は30秒から1分ほど繰り返し行ってください。

ツボの位置は正確であるに越したことはありませんが、多少ずれていても大丈夫です。それなりの効果はありますので、自信を持って押ししてください。

痰湿タイプ 豊隆 (ほうりゅう)

体内の水分を取り除く作用があります

1. 膝のお皿の下と足首の真ん中を線で結び、脛の骨の外側に中点を見つける。



脾虚タイプ 足三里 (あしさんり)

脾胃を強め水分を取り除く作用があります

1. 膝のお皿の下にある、外側のくぼみに人差し指をあて
2. 指4本分下の小指のあたるところ



腎虚タイプ 太溪 (たいけい)

腎の機能を高め水分を取り除く作用があります

1. 内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだところにとる



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