

## 「第40回中太閤山文化祭」開催!

11月4日(土)5日(日)の2日間、爽やかな秋晴の下、第40回中太閤山文化祭が開催されました。コミセン改修工事のため、本年度は作品展示、はずれなしのガラポン抽選会を開催しました。一般、サークル、生涯学習、包括支援・ヘルスポランティア作品あわせて119作品の出展と防災グッズ展示・クイズコーナーを行い、来館者は265人と多くの方に来ていただきました。文化祭終了後は振返りを兼ねてご協力いただいたスタッフのみなさまとお疲れさま会を開催。実施アンケートにより多くのご意見を頂戴し改善点もありますが、ガラポン抽選会、喫茶コーナーはとてよかったです嬉しいお言葉をいただきました。来年度は地域のみなさまにもっと喜んでいただける文化祭になるよう努力してまいります。文化祭開催にあたりご尽力、ご出展いただいたみなさま、ありがとうございました。



**うんためし**  
強運の持ち主はだあれ?  
ガラポン抽選会

**ばんがいへん**  
お疲れ様でした!

**まっさこな**

たくさんの作品とご来館ありがとうございました

## 行事予定 (12月~令和6年1月)

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 12月 3日 (日) 三世代餅つき大会     | 1月 8日 (月) 左義長     |
| 12月28日 (木) 年末警戒         | 1月14日 (日) 資源回収    |
| ~29日 (金) "              | 1月21日 (日) ボウリング大会 |
| 12月28日 (木) コミュニティセンター休館 |                   |
| ~1月5日 (金) "             |                   |

## Let's トライ パッククッキング (射水市食生活改善推進協議会)

10月25日(水) 救急薬品市民交流プラザで義本幸子先生に災害時に役立つ「パッククッキング」を教わりました。「パッククッキング」とは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法で普段から冷蔵庫にある食材を用いて簡単に作れます。災害時でも、心と体に健康的でバランスのとれた食事をとれるのは嬉しいですね。参加者からは、手軽で簡単に出来るのに美味しい。また家で試してみたいと声が上がりました。



## 【報告】太閤山地区リノベーション協議会 第5回打合せ (ショッピングセンターのリニューアル)

11月17日(金)のリノベ打合せ報告です。今回は自由な意見を出し合いました。

- ▶ 目的: パスコの今後の見通しについて情報を共有し、困りごとの対応について考える。
- ▶ 状況: 新聞発表にもありましたが下記。  
2024.7月 営業終了しリニューアル工事  
2025.10月 再オープン

【建て替え中に想定される困りごと】

- 買い物難民が出るかも→のりーとを利用?
  - 医者難民や銀行難民も出るかも→対策?
  - 現入居テナントが営業中止する→対策?
- など、今後注視すべき意見が出されました。

【新しいショッピングセンターはこうなればいいな】

- デジタルサービス導入  
医療 (①遠隔診療施設②生活習慣アドバイス)、行政窓口 (③行政手続き)、デジタル教育 (④スマホ教育)、レジなしスマート店舗 (⑤Amazon Go)
  - 子育て支援センター (休日OK) と屋内公園
  - 児童館、カルチャーセンター、こども食堂、フードバンク
  - シェアオフィス、テレワークスペース、ミーティングルーム
- ▶ 今後について  
リノベ協議会(民)の意向を市(官)の協力を得て新ショッピングセンター事業者(産)にお伝えし、実現できれば良いとの意見でした。(レポート江尻)

## コミュニティセンターからのお知らせ

### <活動報告>

#### ゆめ体操

12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: 内履き お茶 マット
- ☆定員: 25名

※さあ、自分の夢を実現するための体作りをしましょう。

次回のゆめ体操は、1月22日・29日です。

#### 11月1日 クリアファイルを使っての花入れ作り



花入れが仕上がって、お花を活けてみました。クリアファイルとは思えない可愛らしさと、手作りのもつあたたかさで、ふんわりと優しい、癒しの空間でした。文化祭では展示室前で皆様をお出迎えしました^^)

#### 11月16日 ふるさと体験ハイキング

講師の山田さんから、薬勝寺と日の宮神社の自然と歴史のお話を聞いて、自分たちの故郷の魅力を再発見しました。



秋の薬勝寺。イチヨウの黄金色がきれいです。

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)

## 歩くこと

真生会富山病院 内科 二村明広

『足は第 2 の心臓』といわれています。足は沢山の筋肉から構成され、その筋肉に酸素を供給するために、数多くの血管が集まっています。歩くとその筋肉が収縮と弛緩を繰り返し、血液を心臓へ戻すポンプの働きをします。昔から『老化は足から始まる』といわれているように、足の筋肉が衰えると、ますます運動不足となって、成人病（生活習慣病）の引き金ともなります。

そこで、若さを保ち、現在の体力や健康を維持するためには、歩くことが大切です。歩くことは、人間の最も基本的な動作です。そして、いつでも、どこでも気軽にできて、運動効果が高いのが『歩く』ことなのです。『歩く』という運動を医学的に見てみます。『歩く』ことは、3つの大きな効果があります。

- 1 心臓血管系の働きを高める
- 2 全身の筋肉を適度に使う
- 3 エネルギーを消費する



速足で歩きだすと、呼吸や心臓の拍動が、激しくなることがあります。これは速く歩くためには体内に沢山の酸素を取り入れる必要があり、そのために心臓や肺が活気づくからです。体内に取り入れられた酸素は、血液の成分であるヘモグロビンに結合し、体の隅々まで送られ、エネルギーの消費を容易にします。運動をすると、酸素を取り入れる能力が高まり、心臓病や高血圧、糖尿病などの予防や改善に役立ちます。

また『歩く』ことによってエネルギー代謝も盛んになるので肥満を防止します。一般に、激しい運動でなければ運動効果が上がらないと思われがちですが決してそうではありません。例えば、体重を減らしたい場合でも、短期間で激しい運動をするよりも、軽い運動を長く続ける方がエネルギーの消費が多くなり、なによりも、皮下脂肪をより多く燃焼させることかできるのです。(次のページに続く)

歩く人は健康です。脳卒中、高血圧、脂質異常症、脂肪肝、糖尿病、骨粗鬆症など生活習慣病の予防になるとともに気分がすっきりして不眠やストレスの解消にも役立ちます。まさに「ウォーキングは万病の薬」と言ってもいいでしょう。

「歩く人ほど長生きする」これは 35～74 歳のハーバード大学卒業生 1 万 6 9 3 6 人を対象として実施し、身体活動と死亡率との関係について調査しての結論です。調査報告では、1 週間に約 15 km 以上歩く人は、約 5 km 以下しか歩かない人に比べて、死の危険性が 21% も減少していました。同様に、身体活動のために 1 週間に 2 0 0 0 kcal 以上エネルギーを消費する人は、それ以下の人と比べて、死の危険性が 28% 減少することも明らかになっていました。「元気だから運動できる」ということを考慮にいれても、寿命との関係からみて大変興味ある研究結果です。

歩行は日常行う運動として生活のなかに容易にとり入れることができ老若男女だれにでもできるという点でたいへん優れています。男性は、およそ 8 8 0 0～1 万 3 3 0 0 歩、女性は、6 1 5 0～1 万 2 3 1 0 歩歩くことによって目安とされているエネルギーを消費することができます。

歩く速度や体格によって多少左右されますが、男性も女性も 1 日におよそ 1 万歩歩くことによってとり過ぎたエネルギーを消費し同時に運動不足を解消できることがわかります。ただし個人によって目標はかわってきます。肥満の人は脚や腰を痛めやすいなども弊害として考えられます。血圧の高い人も主治医と相談しながら運動の強度を決められるとよいでしょう。



まず歩行から皆様が健康のためにはじめられることを心より願っております。

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