



パークゴルフ大会 (体育部)

10月11日(土)小雨の降る中、第32回ふれあいパークゴルフ大会がパークゴルフ南郷で実施されました。常連の方々や新しく参加されていた方々も年齢を感じさせない、パワー全開のプレーで挑んでおられました。大会の成績は、以下の通りです。ご参加いただきました皆様、ありがとうございます。

Aグループ

1位: 沖 他家男さん (3丁目)
2位: 桜井 政夫さん (6丁目)
3位: 井戸 登さん (10丁目)

Bグループ

1位: 椿山 一義さん (16丁目)
2位: 安井 文夫さん (10丁目)
3位: 竹原 節夫さん (7丁目)

Cグループ

1位: 井戸 美千代さん (10丁目)
2位: 田嶋 純子さん (16丁目)
3位: 本江 まち子さん (8丁目)



感謝の敬老会 (健康福祉部)

10月12日(日)、中太閤山コミュニティセンターにおいて「感謝の敬老会」が開催されました。75歳以上の招待者のうち、119名(米寿18名のうち5名参加)の方々にご参加いただき、ありがとうございました。

第1部では、夏野射水市長ご臨席のもと、厳粛ながらも和やかな雰囲気の中で式典が行われました。第2部では、アトラクションとして社会人落語集団「イタチたちの落語会」による中太閤山寄席が行われ、続いて手話サークル「あじさい」の皆さんとともに手話コーラスにも挑戦しました。

第一部 式典 10:00~10:20

第二部 アトラクション 10:30~11:45

開会の辞
主催者挨拶
来賓祝辞
祝電披露
米寿の記念品贈呈
謝辞
閉会の辞



～中太閤山寄席 イタチたちの落語会～
才川 五六 (さいかわ ごろう) さん
紙屋 がんば (かみや がんば) さん
～みんなで歌おう! 手話コーラスを体験～
1970年から2025年へ



行事予定 (11月、12月)

11月 1日(土) 文化祭
2日(日) 文化祭
23日(日) ビーチボール大会

12月 7日(日) 三世代交流もちつき大会
14日(日) 役員・理事合同会議

※コミュニティセンターの年末休館は、12/28(日)～R8、1/4(日)です。

特殊詐欺撲滅キャンペーン (安全安心部)

10月15日(水)、秋晴の中、北陸銀行太閤山支店、富山第一銀行太閤山支店、富山信用金庫太閤山支店前にて、射水警察署生活安全課(4名)、射水地区防犯協会事務局長木田様、まちづくり地域振興会役員と有志にて「特殊詐欺撲滅キャンペーン」を実施しました。年々巧妙になり、各種メディアでの啓蒙活動をしていても「自分だけは関係ない」という心の緩みから詐欺の餌にかかってしまうケースがあります。直接訴えることで少しでも気をつけて頂けるような思いで活動しました。



本日は、年金支給日でもあり、来店者は多く、差し出した啓発書類を快く受け取っていただきました。受けとりいただきました皆様、各団体の啓蒙活動にご参加いただきました皆様、ありがとうございます。

コミュニティセンターからのお知らせ (生涯学習事業)

活動報告

「お茶を楽しみませんか」

10月11日(土)
午前10時～12時

親子、ご夫婦、お友達、土曜日に来られるサークルメンバーなど30名近い方々の参加がありました。素敵な茶碗に入ったお抹茶とお菓子でやっと訪れた秋のひとときを味わいました。



行事予定

ゆめ体操

11月10日(月)・17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 内履き マット

☆定員: 25名



第4回 臨床美術講座

11月20日(木)
午前10時～11時30分

☆講師: 臨床美術士2名

☆参加費: 200円

☆持ち物: なし

☆締切: 11月13日

次回臨床美術講座は、1月15日(木)です。

寄せ植え教室

12月8日(月)
午前10時～11時

☆講師: 島 道雄先生

☆参加費: 1,800円

☆定員: 15名

☆持ち物: 新聞紙 軍手 (ビニール手袋)

☆締切: 11月1日



〇〇〇中太閤山まちづくり地域振興会〇〇〇

新健康ニュース第 127 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)

水分をとることの大切さと、飲み物の違いについて

真生会富山病院 二村明広

私たちの体の半分以上は水分でできています。水は血液やリンパ液となって体を巡り、酸素や栄養を細胞に届けたり、老廃物を外へ出したりしています。また、汗をかくことで体温を調節したり、関節をスムーズに動かしたり、消化や神経の働きを助けたりと、多くの役割を担っています。水分は私たちの生命を支える欠かせない存在なのです。

体の水分が不足すると、まずのどの渴きを感じます。さらに進むと、頭が重く感じたり、集中力が続かなくなったり、便秘やめまいを起こすこともあります。ひどくなると熱中症や腎臓の働きの低下など、命に関わることもあります。特に子どもや高齢の方は渴きに気づきにくいので、意識してこまめに水分をとることが大切です。



一日に必要な水分は、食事から摂る分も含めてだいたい 1.5 ～ 2 リットルとされています。大切なのは「一度にたくさん」ではなく「少しずつこまめに」補給することです。

ここで気になるのが「何を飲むか」です。水分には「純粋な水」と「成分を含んだ飲み物」があります。それぞれの特徴を知って、場面ごとに使い分けことが健康につながります。

まず純粋な水。カロリーも糖分もなく、体に負担をかけずに水分を補えます。日常生活での水分補給の基本はやはり水です。のどが渇いたとき、朝起きたとき、入浴や就寝前後など、普段のタイミングで飲むのに最も適しています。(次のページに続く)

次に、塩分やミネラルを含む飲み物。スポーツドリンクなどが代表的です。汗をたくさんかいたときには、水分だけでなく塩分も失われています。水だけを飲むと体内のバランスが崩れてしまうことがあるため、運動時や発熱・下痢などのときは、塩分を含む飲み物が役立ちます。ただし普段から飲みすぎると、塩分や糖分のとりすぎにつながるので注意しましょう。



ジュースなど糖分を多く含む飲み物は、エネルギー源にはなりますが、血糖値の急上昇や肥満の原因にもなります。のどが渇いたときの水分補給には向かず、「おやつ」として楽しむ位置づけが良いでしょう。



また、コーヒーやお茶に含まれるカフェインや、お酒に含まれるアルコールには利尿作用があり、かえって体の水分を外へ出してしまふことがあります。少量であれば問題ありませんが、「水分補給」と思って大量に飲むのは避けた方が安心です。



このように、同じ「飲み物」でも中身によって体への働きは大きく変わります。健康のためには、普段は水を中心にこまめに飲み、汗をかいたときは電解質を含む飲み物を上手に取り入れる。糖分やアルコール入りの飲み物は楽しみとして控えめにする。この工夫が、体を健やかに保つ秘訣です。

水分補給は単にのどの渴きを癒すだけではなく、体の働きを支える大切な習慣です。毎日の生活の中で意識して水をとることが、病気を防ぎ、元気に暮らす第一歩となります。

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