

百合小こどもクラブ活動報告

今回は夏休み最後の思い出に、市民センターで1泊2日の合宿を行いました。

9月1日、大きなお泊りグッズを持ったこども達が陽に焼けた明るい笑顔で集合です。まずは合宿のオリエンテーション！安全に楽しく過ごせる様に約束事や注意を聞き、これから行うプログラムの確認です。

今回は合宿生活をより楽しく過ごしてもらおうと思ひ、市のジュニアリーダーのお兄さん・お姉さん7名もお手伝いです。今晚のメニューは竹の飯(ごうご飯)を炊いて、カレーを作ります。お米を竹に詰めてご飯を炊く子、玉ねぎに泣きながらカレーを作る子、みんな力を合わせて美味しいカレーライスが出来上がりました。夕陽を見ながらの食事って格別です。「美味しい〜」汗と涙の結晶をみんなお腹一杯食べました。食事の後片付けが終わったら、つぎはお楽しみのカンパフアィヤーです。大きな薪が井桁に組まれ、火の女神が現れて点火です。山の向こうに陽が落ちて、真っ暗だった広場に炎が上がります。ジュニアリーダーのお兄さんの進行で歌ったり・踊ったり・ゲームをしたり、時間の過ぎるのを忘れる位盛り上がりました。

この日のプログラムの締めは天体望遠鏡でお月さまの観測！満月だったのでクレーターまで見る事が出来ました。

9月2日、なかなか眠れない一夜が明けました。ねむたい目をこすりこすりの朝の集いです。山に向かっ「おはよう〜」の挨拶をした後は、おさまりのラジオ体操と新鮮な朝の空気を満喫する散歩に出かけました。

帰ったら美味しい朝ごはんです。メニューは、「流しぞうめん」。参加者のほぼ全員が本格的な「流しぞうめん」は初体験でお箸と麵つゆの入ったお椀を持ってぞうめんの争奪戦開始です。みんな力まずに上手にすくって食べる事ができました。「いただきます」合宿最後のプログラムはゲーム大会です。こどもジュニアリーダーのお兄さん達がいろいろなゲームをして遊んでくれました。

1泊2日、みんなで同じご飯を食べ同じ所で眠り・同じ感動をしました。この経験を「この夏1番の思い出」と感じてもらえたら・・・わたし達にとっても良い思い出になりました。こども達の「また来年も合宿しようね〜」の音が嬉しいです。

最後に、ご協力いただきましたジュニアリーダーさん・地域の皆さまにお礼を申し上げます。

「百合小こどもクラブ」
コーディネーター・畑 行子



(連載) 生活習慣病を理解して護ろう 健康! その②

■日本の高血圧の人口は約4,000万人います

【生活習慣病をなおす項目は

- 1、減塩です。 6g/日未満にしましょう
- 2、食塩以外の栄養素 野菜・果物の積極的に食べ、コレステロールや飽和脂肪酸は控え魚(魚油)は積極的に摂りましょう
- 3、減量 BMI 25未満
- 4、運動 心血管病のない高血圧患者が対象で、中等度の有酸素運動を中心に定期的に(30分以上)行う
- 5、節酒 エタノールで男性 20-30mL/日以下、日本酒 1合以下 女性 10-20mL/日以下
- 6、禁煙

生活習慣病の複合的な修正はより効果的である

*糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

【降圧目標】

- 65歳以上 → 140/90 mmHg 未満
 - 65歳未満 → 130/85 mmHg 未満
 - 糖尿病患者
 - 腎障害患者
 - 心筋梗塞患者
- 130/85 mmHg 未満

■早朝に上昇する血圧は、脳血管イベントの引き金

■家庭血圧を測るポイント

- ・測定する時間：①起床後一時間以内、朝食前、服薬前 ②寝る前
- ・血圧計：上腕タイプがよい
- ・座って測定

■心筋梗塞、脳卒中等の原因となる「生活習慣病」ってどんな病気？

生活習慣病は不適切な生活習慣により進み生活習慣の改善によって予防できる病気

- 高血圧 ○高脂血症(脂質異常症) ○糖尿病
- メタボリックシンドローム ○慢性腎臓病

■なぜ中性脂肪は高くなるの？

- ・高中性脂肪に関係している生活習慣病は、食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足です。

■なぜ運動療法をするの？

【適切な運動は動脈硬化の危険因子を全般的に改善します】

- ・肥満防止につながる
- ・脂質の代謝を改善する
- ・血圧を下げる
- ・糖の代謝を改善する
- ・ストレス解消になる

■健康維持のための大切な3つのポイント

1. 適正な体重を維持する…肥りすぎに注意(食事、運動の点が重要)
2. 禁煙…動脈硬化を予防し、未だに治療が難しい肺がんから逃れる
3. 定期健康診断を受ける…生活習慣病にかかっていないかチェック、早期発見により完治できるガン、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんをチェックする

健康診断は必ず受けて自分の体を知りましょう。

おわり



(7月14日 生活習慣病予防健康講座 三重大学循環器・腎臓内科学 病院副院長 教授 伊藤 正明 講座より)

【大切な お知らせ】

福祉健康部会は名張市健康福祉部・健康支援室と共催して講演会を開催します。

日時：平成24年11月25日(日) 午前10時~11時30分
会場：百合が丘市民センター

演題：ガンの早期発見に向けて

《もっとよく知ろう!がんのこと》



講師：竹田 寛 先生(三重大学医学部付属病院院長)

申込：不要・参加無料(大切な家族と自分のために是非ご頼願下さい)

地域で支える子育てサロン 百合が丘 つどいの広場

未就学園児とその保護者が集い、情報交換できる「ひろば」です。第4金曜日(月により例外あり)には、「子育て支援センターかがき」より保育士さんに来ていただき、パネルシアターやふれあい遊びなどをしていただき、子どもたちに大好評です。その他、不要品交換会、お楽しみ会、クリスマス会なども開催予定です。

【場所】百合が丘東第3集会所
【開催日時】毎月第2・4・5金曜日(月により例外あり) 10時~12時

【参加費】 無料
【問合わせ先】 塩田(63-5427)

《不要品交換会》
【日時】10月12日(金) 10時~12時
参加される方は、1点以上の不要品(子ども用品、日用品等)を持ってお越しください。たくさんのご来場をお待ちしています。

《湯けむりお楽しみ会》

日時：10月25日(木) 10:30~16:00頃
場所：青蓮寺レークホテル

参加費：1,000円
※ 70歳以上で独り暮らし高齢者の希望者
※ 入浴・お食事等ゆっくり楽しくお過ごしいたできます。アトラクションもお楽しみに…

主催：箕曲地区民生・児童委員協議会
地区担当民生委員がお伺いします。
ご参加お待ちしております。

10月27日(土)のバス&ウォーク



当初予定では、募集定員135名(観光バス3台)でした。参加希望者多数で、9月20日に、急遽、相談の結果、観光バス1台(44名)追加しました。総定員175名(観光バス4台)。当日は好天に恵まれ楽しいバスツアーでありますようお願いいたします。尚、参加申込済者には10/20頃に詳細資料をお届けします。(福祉健康部会 健康班長 古川一江)