

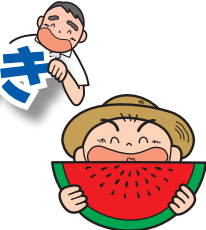


かわらばん

たみお

民生君のつぶやき

かき氷やスイカなどの冷たいもの
おいしい夏の真っ盛りはつぎの
時季ですね。
ちなみに8月は葉月はづきといわれます。



旧暦の8月は現在の8月下旬から10月上旬のころをさ
します。旧暦の季節感から、葉月は葉が生い茂るという
意味ではなく、このころは落葉が始まる時季となり、「葉落
ち月」と呼ばれていたのが短縮されて「葉月」といわれる
のが語源のようです。新暦では、葉月の8月・9月が過
ぎると秋が深まる季節になっていくという感じですね。

わちゃ²(わちゃわちゃ)

子育て中の世代と地域の人との交流の
場です。お誘い合わせて参加してくださ
い。地区外の方も参加して頂けます。



ニコニコ共和国の賛助会員はカードを持参してくださ
い。会員以外の方は、100円が参加費となります。賛助
会員は、随時入会可能。(会費1,000円で12回分参加
できます)モーニングセットを用意させて頂きます。(コー
ヒー・パン・ゆで卵・バナナ)

日 程 8月27日(火曜日) 10:00から11:30
場 所 橋北楽々館 京町15-26

問合せ先 高井俊夫 ☎080-3640-7978

元気な三重県高齢女性。 国の統計も健康寿命は全国2位

平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳。健康寿命は
男性72.14歳、女性74.79歳(3年に一度発表される
2016年厚生労働省発表資料)とされ、年々日本人の
寿命は伸び、人生100年の声も聞かれるようになって
います。とはいえ平均寿命と健康寿命*の差は男性
8.84歳、女性12.35歳あり、健康上の問題で日常生活
に制限されることなく健康生活を送れるのが理想と考
えられます。三重県の女性は日本でも2位に位置するほど
健康寿命が長いとされています。(ちなみに三重県の男
性は31位)

*健康寿命とは、介護や支援なしで日常
的に自立した生活ができる生存期間。



健康寿命をのばす 「7つの習慣」を実践しよう

生活習慣病は、健康長寿を妨げる大きな要因です。
健康寿命をのばすために、以下の
7つを習慣化できるといいでしょう。

①生活習慣病を知って予防しよう

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫
煙、飲酒などの生活習慣により引き起こされ
る病気のことです。がん、循環器疾患、糖尿病な
どがあります。生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因と
なるため、生活習慣病のことを知り予防することが大切です。



②適切な食生活をめざそう

主食、主菜、副菜をバランスよくとり、野菜多めのメニュー
にしましょう。果物を適度にとることも有用です。塩のとり過
ぎは、高血圧による循環器疾患だけでなく胃がんのリスクを
高めることがわかっています。食塩の摂取量の目安は男性
が8g未満、女性は7g未満です。

③適度な運動をしよう

適度な運動は、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛みなど多
くの病気のリスクを下げる事がわかっています。18歳~64
歳は、歩行以上の身体活動を毎日60分、息が弾み汗をか
く程度の運動を毎週60分行うことを目標に、65歳以上は、
強度を問わず毎日40分の身体活動が適切です。

④十分な睡眠をとろう

健康維持には休養も大切です。健やかな睡
眠があってこそ十分な休養をとることができ
ます。規則正しい生活を行うと体内時計が
整い、ホルモン分泌や生理的な活動を調整し快眠へ導きます。



⑤禁煙しよう

たばこの煙には、ニコチンやタールをはじめ、約200種類の有
害物質、約70種類の発がん物質が含まれており、これらの物
質が悪影響を及ぼし病気を引き起こします。また、喫煙する
人の近くにいることで煙を吸ってしまうことを受動喫煙とい
います。喫煙者が吸い込む煙(主流煙)より、たばこから立ちの
ぼる煙(副流煙)の方が有害物質を多く含んでいます。たば
こを吸わない人は、煙にさらされないよう気をつけましょう。

⑥お酒と上手につきあおう

アルコールの影響は肝臓だけでなく全身に及び、健康障害
をもたらします。厚生労働省は、適度な飲酒量を1日平均純ア
ルコールで20g程度(ビール中瓶1本、日本酒1合、チューハ
イ350ml缶1本、ウイスキーダブル1杯)としています。

⑦歯・口腔の健康を守ろう

近年、歯周病と全身の病気との関連が報告されています。
毎日の歯磨きと定期的な歯石除去を行って歯周病を予防し
ましょう。

在介走ってます!!

8月8日 笑いの日

笑い声「ハ(8) ハ(8) ハ」の語呂合わせ。「笑い」が身体に良い影響を及ぼすことは以前からよく知られていました。つまり大いに笑えば、免疫力が高まったり、笑うことで筋肉の緊張がほぐれてリラックス効果にも繋がります。

楽々! 元気の会を開催します。

8月 9日(金) 10:00~11:00 滝川町集会所
口の中の介護予防

8月23日(金) 13:30~14:30 市民センター
趣味から介護予防

9月13日(金) 10:00~11:00 午起集会所
運動して介護予防

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

橋北学童保育所

夏休みに入り、子どもたちが元気に走り回っています。子どもたちを犯罪や、交通事故に遭わないように地域で見守りをお願いします。橋北学童保育所は、夏休みの間元気で過ごしてもらいたいと、お誕生会、カヌー教室、流しソーメンなど、楽しい行事を企画しています。

問合せ先 橋北学童保育所運営委員会
代表者 高井俊夫 ☎080-3640-7978

四字熟語

せいこう うどく
晴耕雨読

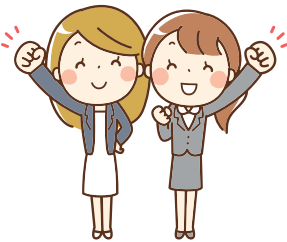
晴れた日には田畑を耕し、雨の日には家にもって読書を楽しむ心穏やかな生活。



せつ さ た く ま
切磋琢磨

学問や人徳の向上に励むこと。仲間同士が競い合い、励まし合って、ともに向上すること。

解説・「切」は切る、「磋」はあらく磨く、「琢」は形を整える、「磨」は磨く意。玉や石を磨きあげる意から。



めいそうじょうき
明窓浄机

整理整頓され、落ち着いて勉強や読書ができる環境。

解説・「浄机」は、清潔な机の意で「浄几」とも書く。



防犯だより

防犯は、地域みんなで
取り組みましょう



犯罪者が好む街

- ①ゴミや落書きで汚れている。
- ②放置自転車が多い。
- ③街灯が少なく暗がりが多い。
- ④人間関係が希薄。
- ⑤どこからでも入ることができ、どこからでも逃げられる。

こんな言葉にご用心!!

悪質商法にあわないために!

- ◎代金引換のお届け物です…強引に商品を送りつける商法
- ◎屋根と樋を無料で点検します…点検商法
- ◎わが社が3倍で買い取ります…利殖商法
- ◎そこでいいものが無料でもらえます…催眠(S/F)商法

誘いの言葉には4つの心得

- ①相手の言うことをうのみにしない。
- ②要らないものはきっぱり断る。
- ③その場ですぐに契約しない。
- ④おかしいと思ったら誰かに相談する。

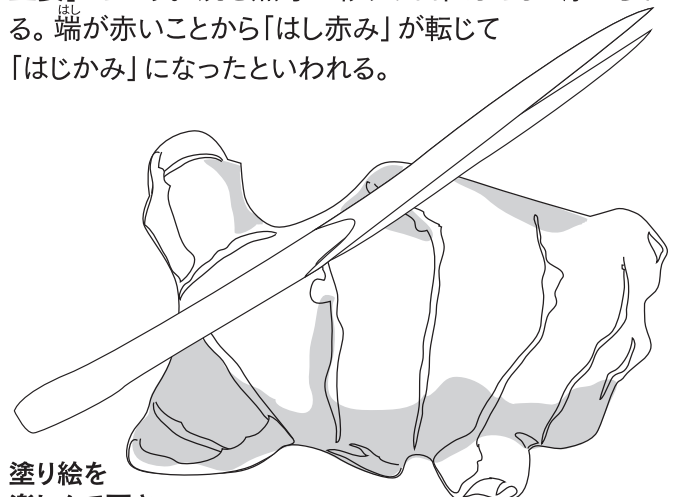
問合せ先 四日市市・市民・消費生活相談室
☎059-354-8264

やさいごよみ

しょうが
8月の野菜・生姜
Ginger



ショウガは特有の香りと辛味を持つ薬効の高い野菜で、おもに香辛料として利用されます。肉や魚の消臭効果をはじめ殺菌作用や解毒作用、さらには血行をよくする働きもあり、風邪予防や冷え性対策としても使われます。日本の生産地としては高知県が全体の40%を生産し、熊本、千葉、鹿児島と続きます。ショウガの芽を湯通しして甘酢に漬けたものを、「はじかみ」あるいは「はじかみ生姜」という。焼き魚等に彩りや口直しとして添えられる。端が赤いことから「はし赤み」が転じて「はじかみ」になったといわれる。



塗り絵を
楽しんで下さい。