

健診結果を生活習慣改善に生かそう

皆さんの今年の健診結果は、いかがでしたか？

皆さんが受けた特定健診は、メタボリックシンドロームの発見と予防・改善を目的としています。

メタボリックシンドロームとは、過剰な内臓脂肪が原因で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病になりやすい状態のことです。放置すると、脳梗塞などの深刻な病気へと進行する恐れがあります。

健診の結果を生かして、生活習慣改善に取り組みましょう。
■毎日少しの意識で脱メタボ
・起きたら万歩計をつける。
・毎日、体重を測る。
※ 記録を付けて1日を振り返ることで、体重の増減がどの



ような生活習慣を原因として起るのかが分かります。

■バランスの取れた食事

- ・1日3食
- ・「定食風献立」
- ・野菜(漬物以外)をしっかりと取る(1日で両手一杯程度。約350g)
- ・砂糖や油を使つたおかずを重めない。
- ・間食(菓子・清涼飲料)は控える。



※ 「菓子パン」や「健康ドリンク」はカロリーが高く、取り過ぎると肥満を招きます。栄養成分表示を利用して、上手に選びましょう。

■こまめに体を動かそう
こまめに体を動かし、エネルギーを使いましょう。例えば、30分のウォーキングで、まんじゅうなら1個分、ショートケーキなら2分の1個分のエネルギーを消費することができます。

※ 「菓子パン」や「健康ドリンク」はカロリーが高く、取り過ぎると肥満を招きます。栄養成分表示を利用して、上手に選びましょう。

福祉 NETWORK ささえあいの輪

地域福祉課障がい福祉係 ☎・内線1169

障がいの相談はお近くの相談員へ

市は、障がいのある人の地域活動の推進や更生保護、生活に関する悩み事の相談に応じるために、身体障害者相談員8人(任期=平成28年3月31日まで)と、知的障害者相談員3人(任期=28年7月

31日まで)を委嘱しています。相談は無料で秘密は守られます。お近くの相談員へお気軽にご相談ください。

身体障害者相談員

関昇一さん 松川 76-4205	長根新一郎さん 共新 74-2638	田村幸八さん 寺田 77-2521	工藤正美さん 南平笠 76-4231
佐々木政男さん 中松尾 74-2751	池田佐江子さん 寄木新田 76-4730	宇土沢弘子さん 秋葉 72-2080	角館繁美さん 折壁 73-2614

知的障害者相談員

熊澤博さん 上関 77-2547	伊藤昇さん 南寄木 76-3673
盛内源榮さん 新町中央 72-2352	

地域おこし協力隊だより(8) 今月の担当・中村明子

早いもので、八幡平市に来てから半年が経とうとしています。この半年間は、多くのコミセン事業への参加や、初心者ながらに畑づくりにも取り組みました。最近では、今までの自分の経験を生かして、アジアや南米の料理教室を開催。コミセンでは、初めて夜の時間帯での教室を開きました

子どもピザ焼き体験での集合写真(平館コミセン)
た。多くの皆さんに参加していただき、とても楽しい時間を過ごせました。すっかり協力隊おなじみとなった、ドラム缶で焼くアツアツのピザも、今後さまざまな場所に登場しますのので、どうぞお楽しみに！
次なる目標は、みんなの「場づくり」。さまざまな分野で活躍する人々が集まり、互いにつながり合い、学び合い、そして、それぞれが自分らしいライフスタイルをつくれるような場所を、世代を問わず、たくさんの方々と共に手づくりしていきたいです。
「地域の場づくり」に興味のある皆さん、ぜひ、お声を掛けてください。八幡平市での暮らしを、もっと楽しく、心豊かにしていけたらと思っています。

コミュニティセンター通信

第7回 細野コミセン ☎72-6900



QRコードを読み取ると、細野コミセンのFacebookのページにアクセスできます。

細野コミュニティセンターでこれまでにを行った事業の中から、3事業を紹介します。

研修視察「学ぶ防災・田老」

今でも忘れることができない東日本大震災から3年が過ぎました。瓦礫は除去されましたが、高台の住宅以外、更地になった住宅跡地に言葉が生まれませんでした。津波の恐ろしさを感じた視察研修となりました(6月29日・44人参加)。

希望郷いわて国体開催記念花いっぱい運動

小学生とその父母の協力により、2種類の花の苗245本をコミセン前の花壇に植栽(7月18日)。国体の開催に向けて意識を高めました。開花後は、皆さんの目を楽しませてくれることでしょう。



丁寧に苗を植えています

地区民いこいの広場整備

平成23年度は、旧細野小学校跡地整備事業として小学校跡地に土を敷設。24年度には、野芝の貼り付けを実施しました。そして本年度は、この跡地が本格的な地区民の憩いの場となるよう、さらに一歩進めた整備を行いました。
実施内容は、地区民で重機を持ち寄り、野芝の隙間に土などを敷設、整地(7月20日)。一面に緑の広場が広がりました。今後は多目的広場として、地区民やそれ以外の方がグラウンドゴルフなどに利用できるように整備していきます。



重機を巧みに操作

これら3事業のほか、寄せ植え教室やパークゴルフ大会などを実施し、交流を図っています。詳しくは、細野コミセン(☎72-6900)または市役所地域振興課市民協働推進係(☎・内線1144)まで。