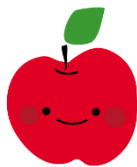


安曇野市 三郷公民館だより

い ん ご



令和 6(2024)年 12 月号

三郷公民館 文責 藤松伸二郎

住所 安曇野市三郷明盛 4810-1

電話 77-2109 FAX 77-6060

元日ウォーキング

を

中止します!

誠に残念ですが、本年度は恒例の元日ウォーキングは中止とさせていただきます。ご存知のように公民館施設の長寿命化改修工事に伴い、トイレやロビー、講堂が使用できないためです。令和 8 年 1 月 1 日に再会いたしましょう。

貸館情報

○2月3日(月)から4月分の貸館受付開始となります。
※長寿命化工事が3月一杯で終了するため、7年度4月1日より三郷公民館は使用可となります。

秋季講演会(三郷郷土研究会・三郷公民館共催) 要旨

12月15日(日)、三郷交流学習センター「ゆりのき」で、講師の庄司進一先生(筑波大学臨床医学系名誉教授)の講演をお聞きました。その要旨を紹介します。

認知症を予防するために!

- 1 前半 認知症とは何か、お話がありましたが紙面の都合で略させていただきます。
- 2 後半 認知症の予防について要約します。
☆認知症の人は、2024年現在、合併症(がん、肺炎)か認知症で100%死亡するので、予防、保健、教育が重要。認知症を予防する観点を挙げます。
 - ① 喫煙 認知症に対する高リスクがある。禁煙のみが意義がある。
 - ② 高血圧 朝食前血圧<130/<80 減塩、適正体重、運動、降圧薬
 - ③ 糖尿病 血糖値、尿検査、眼・腎臓・末梢神経の合併症で発見
 - ④ 血清脂質と内臓脂肪 適正体重と運動、内服薬 血清脂質値を正常範囲に
 - ⑤ 適切な食事 1 赤肉、加工肉、菓子、塩分を少なく 十分なたんぱく質
 - ⑥ 適切な食事 2 炭水化物は多すぎない マヨネーズやマーガリンは避ける 日本食
 - ⑦ 飲酒 過度の飲酒を避ける(エタノール>23g/日)
 - ⑧ 運動 有酸素運動 30分/日 歩く、走る、泳ぐ、庭仕事、ゴルフ、自転車
 - ⑨ 適正体重 体重 kg÷身長 m ÷ 身長 m =BMI BMI が 18.5~24.9 が適正体重
 - ⑩ 睡眠 睡眠時間は7時間が適正
 - ⑪ 継続的な教育や認知活動
 - ⑫ 社会活動への参加 週2回以上の参加 社会的孤立の予防
 - ⑬ 大気汚染 居住環境の二酸化窒素濃度(NO₂)上昇を避ける
 - ⑭ 余暇活動 様々な趣味を楽しむ 人生のエンジョイレベルを高める



- ⑮ 難聴 難聴は発症リスクを高め、進行を早める
- ⑯ 排便習慣 中年期以降の排便習慣で、少ない排便回数及び硬い便がリスクを高める
- ⑰ 歯の残存数 歯の残存数は、口腔の衛生、喫煙歴と関連
- ・・・以下 略

(文責 藤松)

○人権啓発ポスターデザイン展 11/27(水)～12/5(木)

長野県人権啓発センターと長野美術専門学校が連携して制作された人権ポスターが掲示されました。学生さんの若いみずみずしい人権感覚が伝わってきました。

鑑賞者のアンケートから感想の一部をご紹介します。



- わかりやすい。障害も本当に様々。その人に寄り添ってせめて解る努力も必要。
- 「この笑顔守らなきゃ」これは、大人も子どもも一番大切。
- できるだけ、「さん付け」を男女関係なく。子どもに対して大人はしなくては。
- 私の知らないマークや言葉を知ることができた。世界や日本でどのような差別が起きているか分かった。

- 「あのね」子どもの言葉。忙しい中でも、しっかり受け止めていかないと、と思いました。
- 耳の聞こえない人のマークをはじめて知りました。
- 部落差別がある職場に少しの間務めていたことがあります。今だにこのようなことが根本にあることに驚きました。
- いろいろな方に知っていただくことが大切だと思います。良い展示でした。
- 耳マークを初めて知りました。ありがとうございます。
- 子どもの人権がきになりました。



耳が不自由な人のマーク



これからの講座や行事の予定

～詳しくは、広報や回覧板等をご覧ください～

- 1／ 8(水)冬季スポーツ大会説明会・・・各地区体育部長さん出席をお願いします。
- 1／29(水)初心者スマホ教室・・・インターネットを楽しむ、Google マップを楽しむ 予定
- 2／ 5(水)三郷の宝講座③「槍ヶ岳開山 播隆上人」

☆冬季スポーツ大会の予定

- ◇期日 2月16日(日) ◇場所 三郷文化公園体育館
- ◇種目 ボッチャ大会

※詳しくは、回覧板や地区公民館連絡などをご覧ください。
※出場方法は、地区公民館申込と個人申込の両方の予定です。

