

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

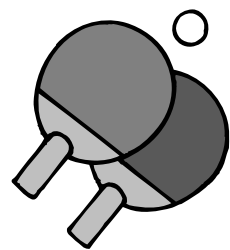
Horizontal lines for writing responses.

イラストも募集しています。広報はがのカットとさせていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for drawing illustrations.



●ラジボールでいい汗を流しませんか!



芳賀町卓球クラブ芳賀会では、毎週火・金曜日の19時から旧与能小学校体育館でラジボールの練習を行っています。老若男女、経験問わず、一緒にラジボールを楽しむ仲間を募集しています。お気軽にご参加ください。

芳賀町卓球クラブ 水沼まで
☎090(9800)8143

●中高年者に会場の場を

匿名さん

最近、テレビなどで熟年のお見合いツアーやパーティが話題になっています。

60歳を過ぎると、なかなか異性と知り合う機会もないし、これからはと独りで暮らすのも淋しいです。友だちにも独り者が多く、出会いの場があればと望んでいます。

芳賀地区として中高年者の出会いのきっかけとなるような場を作りたいだけだったら、残りの人生、楽しい日々を過ごせるのではないかと思ったりしています。再婚を望んでなくとも、茶饮み友だちを求めている人は、私を含めて大勢いるはず。何か企画していただきたく、ペンを取りました。

●毎日元気で過ごすために

生きがいサロンスタッフ 駿河富夫さん
高齢者の皆さん「片足立ち」を20秒できますか?

先日、新聞でこんな情報が掲載されていました。年齢とともに脚力が弱まり、歩行困難になる高齢者を減らすこと厚生労働省は「開眼片足立ち(両目を開けての片足立ち)」が20秒できる人の割合を、同省の長期計画「健康日本21」に

数値目標として盛り込むことを決定。11月に全国で実施する国民健康、栄養調査でも40歳以上を対象に初めて何秒できるかを調査することになったそうです。簡単に測定できて長くて歩ける人ほど歩行中に転倒しにくいという研究データもあり、安全な歩行指標に適している内容でした。

自分の健康を自ら勝ち取るためにも、町では地域包括支援センターを窓口にしていきがいのサロンを開講しています。運動指導員養成講座では理学療法士小西先生から専門知識や技術の指導を受けています。みなさんも気軽に生きがいサロンに参加してみませんか? スタッフ全員、笑顔で迎えてくれますよ。

☎地域包括支援センター
☎028(67)6015



▲なみ&びなさん

健康3つ

食欲の秋

食欲をコントロールしているのは、脳の視床下部にある摂食中枢と満腹中枢です。この二つの中枢のバランスによって食欲が調節されています。

★第一の食欲

本当に空腹で起こる食欲。これは胃に入った食べ物の量や胃の運動情報、血液中のブドウ糖の情報などが脳に影響します。

★第二の食欲

おいしいものを見たり、おいをかいたりすると、満腹のときにも食べたくなってしまう。この食欲は脳の感覚中枢などが大きく影響してきます。

★第三の食欲

食べることでストレスを紛らわせようとして起こる食欲。

第一の食欲は、体が正常なことを示す証拠ですが、第二、第三の食欲は肥満の引き金となる生活習慣などで上手に対処することが必要です。見たり、おいを嗅いだりすることによって起こる食欲は、その刺激から遠ざかることでコントロール可能です。何らかのストレスによって起こる食欲は、どんな状況になると食べたくなるのかを分析することが大切です。その状況になったときに、食べる以外のストレス解消法を見つけましょう。



☎健康福祉課健康係
☎028(67)6042