

糖尿病を予防しましょう

11月8日から14日は『全国糖尿病週間』です

生活習慣病の中でも急増している糖尿病。日本には総人口の15%を超える、約2,000万人の糖尿病疾患患者および予備軍がいると推定されています。世界でも6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われていると言われています。

糖尿病週間は全国各地で糖尿病予防と重症化予防に向けた啓発活動を推進しています。この機会に糖尿病について知ってみませんか？



糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働きが低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。

糖尿病を放っておくと…

糖尿病の初期は自覚症状がなく、放置されがちです。しかし、そのまま放置すると、腎症、網膜症、神経障害などの合併症を引き起こします。心筋梗塞や脳卒中も起こしやすくなります。



毎日のちょっとした心がけで糖尿病を予防しましょう

- ☆食事は単品料理より定食を選ぶ
- ☆食事のはじめは野菜やきのこ類から
- ☆ゆっくりよく噛んで食べる
- ☆定期的に運動する
- ☆適正体重を維持する
- ☆ストレスと上手につきあう
- ☆1年に1回は健康診査を受ける（健診で糖尿病の疑いがあると言われたら必ず医療機関で詳しい検査をうけ、医師の指示を受けましょう）

より詳しく知りたい方は…

村では、糖尿病にならないための体づくりを推進するため、『すっきりスリム教室』を開催いたします。糖尿病を予防したい方、糖尿病に関心のある方、運動がしたい方など大歓迎です。みなさまのお申し込みお待ちしております。

日 程	時 間	内 容	場 所
11月10日(水)	10時から12時30分	・楽しくからだを動かそう ・栄養、食生活について ・糖尿病予防献立の紹介	いぶき会館 3階 多目的ホール
12月22日(水)	10時から12時45分	・インボディ測定 ・野菜の摂取量の計測(ベジチェック) ・自分に合った炭水化物の食べ方を知ろう ・糖尿病予防献立の紹介	

●講 師 管理栄養士 鳴嶋 廣美 先生、健康運動指導士 神保 理恵 先生

●参 加 費 無料

●申し込み 保健福祉センター(保健みらい課) ☎63-1311

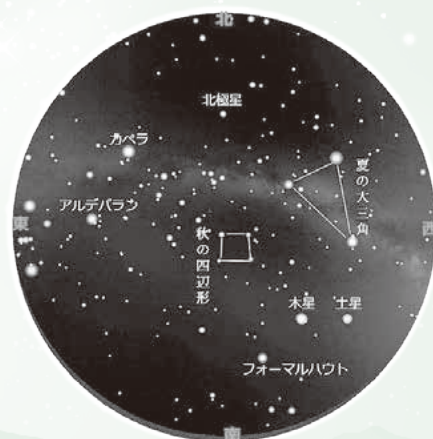
11月の星空

○星図の説明

15日午後8時の星空です。

月初めの午後9時、月末の午後7時にも同じ星空になります(「月」を除く)。

※19日が満月で、約97%が欠ける深い部分月食が見られます。



リトルミュージアム

『七五三の千歳飴袋を作りました!』



あべ えいた さん
「大きくなったら…は、(考え中)です!」



さかもと りた さん
「大きくなったら、『美容師』になりたいです!」



おおはた こうしろう さん
「大きくなったら、『消防士』になりたいです!」



※わが家のアイドル(6カ月～4歳未満)を常時募集しています。掲載を希望される保護者の方は、役場地域振興課へお電話ください。お待ちしています(*^_^*) ☎26-7944(直通)



戸 室 樋口 皐琥さん(2歳)

ぼくの名前は「さく」です。
「皐」は五月生まれという所から、「琥」は琥珀のようなきれいな心でたくましく育ってほしいという願いを込めて、両親が名付けてくれました。

車のおもちゃが好きで、並べたり走らせたりして真剣に遊びます。好きな食べ物はどうとラーメンです!「何が食べたい?」と聞かれると「めんめん!」と即答します!

★弟が生まれ、新しいおむつを取ってくれたり、泣いていると頭を撫でてくれます。これからも明るくて元気な優しいお兄ちゃんできてね、とママ。

こちら「地域おこし支援隊 西山大樹」

こんにちは。地域おこし協力隊の西山大樹です。グッと冷え込んで寒い季節がやってきました。2回目の寒い冬がやってきます。何とか乗り越えていきたいです。今月は最近の活動について報告します。

まず1つ目が、11月21日(日)に「星の市」というマルシェイベントを実施します。道の駅中山盆地に簡易テントを並べて、農家さんや生産者さんが直接販売するイベントです。私が高山村の魅力に感じていて、お母さんが見守ってくれるような温かい雰囲気とおいしい野菜をこのマルシェでは伝えていきたいと思っています。現在、私が出店していただきたい方に直接お声がけさせていただいていますが、もし直接販売したい方やフリーマーケットをしてみたいなど希望がありましたら、地域振興課(☎26・7944)までご連絡ください。この日は、道の駅のイルミネーションの点灯式やマグロの解体ショーなども予定されています。ぜひ道の駅中山盆地にお越しください。

2つ目に、関田地区の添うが森周辺の土地で移住・定住コーナーのメンバーと共に地域資源を活かした事業を展開しようとして模索しています。キャンプや焚火のできる場所、村の食材を活かしたカフェ、おいしい燻製ベーコン小屋などをつくっています。まだまだ、ラウンジやバー、コンテナなど途中ではありませんが、原っぱのなかで焚火をして腰を下して話せる場所や子どもたちが走り回って遊ぶこともできます。日曜日には作業もしているのでも、もしお時間がございましたらお越しください。

3つ目に、私自身「七輪コーディネーター」として動き始めました。七輪に集う人が心地よい時間を過ごすことと、七輪を使って高山村の農産物を広めること。この2本軸で動いていこうと思います。

今後村の中で、七輪を持ち出して道端にすることもあると思います。その時はどうぞお立ち寄りください。一緒に七輪を楽しみましょう(笑)



小平精肉店の豚肩ロースを七輪で



note



instagram

日々の活動内容を
投稿しています。