



## 成人おめでとう！

1月15日（祝）に市文化会館で成人式が行われ、市内で1,673人が晴れて成人の仲間入りをしました。大津島地区の該当者は次の5名です、皆さんの今後の活躍を大いに期待いたします。

石田 寿徳（近江）・屋野 稔也（刈尾）・河島 久美子（本浦西）  
安達 晃一（天浦）・高松 美季（柳浦）

## 地区社協ネットワーク学習会

「今後のネットワーク活動を探る」を学ぶ”

私たちの住むまち、大津島はみんなが協力しあい、見守り、助け合い、みんなが安心して暮らせる温かいまちであって欲しいと願うものです。

こうした地域、大津島をつくるためには、今こそ地域のネットワーク活動を学ぶことが大切ではないかと思えます。

”活動の進め方を学ぶ”

こうしたネットワークをどうやって行けばいいのか、どうすれば地域福祉の心をもちあげていくことができるか、みんなで考えようと1月31日（火）ふれあいセンターにおいて、友愛訪問員・民生委員等を中心に、市社協職員の山本活動専門員を招いて学びました。28名の参加者があり、たいへん有意義な学習会でした。

## 施設竣工祝賀会のご案内

既にご承知のとおり、小学校屋内運動場（体育館）と老人デイサービスセンター建設工事が進捗し近く完成の運びとなりました。各施設とも等しく整備を望んでいたしてありただけに喜びも一入のものがあり、地元で祝意を表したいと計画しています。つきましては、それぞれ竣工式を次のように挙行予定でありますので、多数の方々にご出席下さいますようご案内申し上げます。

日 程 小学校屋内運動場 3月24日（金）  
老人デイサービスセンター 3月28日（火）  
会 費 2,000円/人

## コミュニティビデオの制作

コミュニティ推進協議会では、コミュニティ10年の歩みを映像に記録するための準備をしております。結成当時（昭和57年）から現在にかけての島の様子や行事などを、写真やビデオに記録されている方がありましたら、コミュニティ事務局 ☎85-2001へお知らせ下さい。

## 新聞配達と健康（3-1）

当時カーブファンだったのをネタに、押し倒されて泣き始めた新聞配達も、早いもので五年が過ぎた。その昔、刈尾に初めて歯医者が開業した時分、激痛の為とても歩けんと、櫓を漕いで舟で治療に行った親父の血を引いたのだろうか、歩くのが苦手の私には長続きする自信は毛頭なかった。配り始めてみて新聞が意外に重いという事に気が付いた。おまけに、山坂の上り下りの繰り返しである。大変なものを請け負ったものだと思やんだが後の祭だ。然し日がたつにつれ昼飯が以前より何となく美味しく感じるようになった。特に食前酒の焼酎が実にうまい。定年退職以来、仕事らしい仕事は何一つしていなかった故か。それに配り終わった後、汗をかいた体にシャワーを浴びた後、氷を入れた水割りをグイーと一息に飲み干すとえもいわれぬ陶酔感が体中を包み込む。まさに夢追い酒か。 （馬島2 古城銀六）

## 砂糖（糖分量）のはなし♡

砂糖は、エネルギー源としては貴重な栄養素です。消化・吸収が非常に早く、腸から吸収されエネルギーとして使われます。このエネルギーが使われないときは、体内に皮下脂肪（中性脂肪）としてたくわえられます。

◎砂糖は取りすぎると、体にいろいろな害をおよぼします。

- ◆皮下脂肪がたまりすぎによる、月太満 ◆虫歯の原因
- ◆食欲がなくなる⇔栄養の偏り⇔体調を崩しやすくなる。
- ◆カルシウムの吸収阻害⇔成長の阻害・骨粗鬆症の誘因となる。

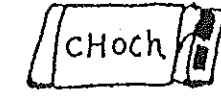
☆健康を保つ上で望ましい☆

◎砂糖の使用料は”1日20g以内◎

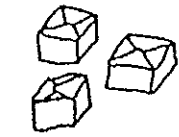
◇お菓子・ジュースに含まれている、さとうの量の目安”



ショートケーキ（1コ）  
約48g



チョコレート（50g）  
約33g



キャラメル（8コ）  
32g



あんぱん（1コ）  
29g



缶コーヒー  
27g



炭酸飲料  
28g



スポーツ飲料  
17g



アイスクリーム  
20g



プリン  
18g

（徳山市保健婦 原田彰子）