

すすま

第75号

平成15年12月1日

須々万地区

人口 5,406人

世帯数 1,933世帯

平成15年10月末現在

10/19(日) 第4回 須々万地区市民運動会

主催・須々万地区自治会連合会 主管・須々万地区体育振興会 後援・須々万地区まちづくり推進協議会 須々万公民館

結果発表

1位	錦市
2位	本郷
3位	城角

地区運動会のお礼

今年も各自治会・体育振興会・役員等の皆様のご理解ご協力と一致団結により、無事開催することができました。誠に有り難うございました。また各企業、個人の皆様から多大なるご寄附をいただき、感謝を申し上げます。

——自治会連合会——

平成15年度須々万地区ふれあい文化祭

(健康づくりフェスタ) 県ジュニアハルス推進モデル事業関連

- ・クイズラリー・会場内スタンプラリー
- ・ジュニアハルス活動写真展示・血管年齢・体脂肪率
- ・たばこの呼気検査・爽やかスマーとの活動紹介

(体験・展示・リサイ・ステージ・朝市夕市)コーナーなど各コーナーとてにもぎわってました。



— 健康相談 —

「活き活き」

みなさん活き活き輝いていました



— 12000歩ウォークラリー♡ —
がんばりました



健康情報

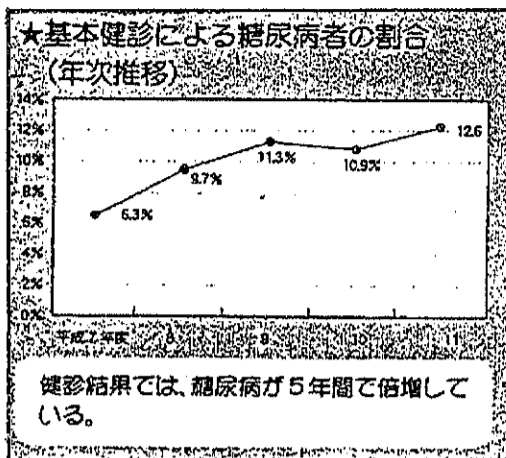
周南市健康増進課
迫山保健師に聞きました。

みんなで健康づくり NO.3 ～糖尿病について～ 健康とくま21(徳山地区健康づくり計画)

「糖尿病って、どんな病気？」

からだに及ぼす影響が大きい

糖尿病は、インスリンというホルモンの欠乏、又は作用不足により、ブドウ糖がエネルギー源として活用されずに、血液中に滞り、高血糖の状態が続いている病気です。初期のうちには、自覚症状がないことが多いため、しばらく気がない場合もあります。しかし、放置すると、神経障害、腎臓障害、網膜症など合併症を引き起こす恐れがあり、脳卒中や心臓病の発症進行を促進することも知られています。



糖尿病は、もはや国民病

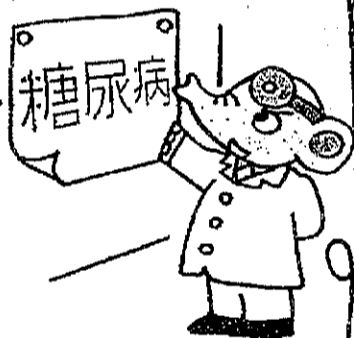
現在、糖尿病を強く疑われる人は、全国で690万人。さらに可能性を否定できない人を合わせると、1,370万人に達します。このまま増加が続くと、10年後の有病者は、1,080万人になると予想されます。そのため糖尿病の発症を予防する取り組みが重要になります。

予防のカギは「生活習慣」!

日本の糖尿病の大部分が2型糖尿病といわれるもので、「生活習慣」が大きく関係しています。自分でコントロールし、生活習慣を変えることで、糖尿病を予防・改善していくことが大切です。糖尿病予防は、肥満予防から始まります。糖尿病には、加齢や遺伝的要素もありますが、最大の原因は、過食、肥満、運動不足。

<日常生活で気をつける9か条>

- ① 3度の食事は、規則正しくとり、腹八分目に。
- ② 主食を少なめ、副食は品数を多く野菜をたくさんとる。
- ③ 糖分の多い食べ物、飲み物を控える。
- ④ 繊維の多い野菜や海藻を十分とる。
- ⑤ 好き嫌いなく、バラエティに富んだメニューを心がける。
- ⑥ アルコールは、控えめに。
- ⑦ 適度なスポーツを心がける。
- ⑧ 疲れやストレスは、早めに解消を。
- ⑨ 定期的に健診を受ける。



半数以上が未治療

糖尿病が強く疑われる人は、690万人といわれている一方、医療機関にかかっている患者数は、212万人です。有病者の半数以上が、未治療の状態です。糖尿病の管理・治療が十分行われていません。

糖尿病で、まずは『自分でできること』から取り組もう

生活習慣病のひとつである糖尿病は、「文明病」「現代病」とも呼ばれています。周南市では、「周南 脱 糖尿病宣言! (徳山地区健康づくり計画)」を、スローガンとして、糖尿病について、取り組みを始めます。

まずは、これから始めよう!

★年に1回は、健診を受ける★

編集後記

<ふれあい文化祭> 共催イベント

参加しました
11/9(日)

須々万心算とクイズラリー

◎すすま 衰漫 コース～約6.2km、1時間30分歩きました～

沼城小学校 → 亀甲竹 → 引鶴碑 → 飛龍八幡宮

山崎伊豆守興盛 沼城跡 ← 沼城橋

万歩計をつけて、1万2千歩くらい歩きました。

4才の子供でも歩ける。ゆっくりペースで進み、亀甲竹が
多いことに驚き、沼城橋の網竹もように感じ、沼城跡の
お地蔵さまを数え、お天気もすあそんで楽しみました。

みなさんも「すすま」をあるいてみて... いかが?!

公民館情報

●須々万地区人権教育推進協議会●

～一人ひとりの人権が尊重された
心豊かな地域社会をめざして～

木のお皿 [グリム童話集より]

昔、夫婦と老人と4歳になる子、4人が一緒に住んでいました。老人は年をとって食べ物をごぼし、汚すようになりまして。そこで、夫婦は老人をテーブルでなく、ものかげで食べさせることにしました。老人は涙をため、ため息をつきましたが、何も言いませんでした。老人は、ますます年をとり、手が震えて不自由になりました。そして、ある日、陶器の食器を落としてこぼしてしまいました。

夫婦はこれからも、こぼされてはかなわないので、老人には粗末な木のお皿をあてがうことにしました。しばらくして、4歳の子が木片を刻んでいるのを夫婦が見つけました。

「坊や、何をしているの?」

「木でお皿をつくっているの!」

「そのお皿、何にするの?」

「うん、ほくが大きくなる頃には、パパやママも年をとるだろう。そのころ、このお皿がでかあがるから、これでごはんを食べさせてあげるの!」

夫婦はびっくりして、老人をもとどりテーブルにつかせ、陶器の食器で食事をさせることにしました。

11月21日(金)沼城小学校体育館において、須々万地区人権教育講演会が開催され、

桂文喬先生より「思いやりの心を考えよう!」と題して講演いただきました。



★クリスマス企画★

アロマテラピー教室

「ハンドクリームに挑戦」
日時: 12月16日(火) 10時～12時
場所: 須々万公民館 2階
対象: 成人一般 先着6名様
受講料: 一人1,000円(材料代) 講師: フォーマルター 小くはらみほ
(申込み問合せ) 須々万公民館 TEL 88-0001

受講生募集!!
アロマテラピー、心も体も
みず様連れもOK!

子育て支援グループ情報

なかよしクラブ クリスマス会

12月3日(木) 13時～15時
飛龍八幡宮 社務所
(参加料) 子供1人300円

ぬまぎ文庫 クリスマス会

12月13日(土) 10時～11時30分
農村環境改善センター
今年は10周年! ノボエの演奏会とプレゼントあり

ひりりクラブ クリスマス会

12月15日(月) 9時30分～12時
農村環境改善センター
(参加料) 親子100円



みんなあつまれ!

祝

小田敏雄様

「瑞宝双光章受章」

この度、秋の叙勲により、小田敏雄様には、行政相談委員として、長年にわたり、苦情解決、町づくりにご尽力された、ご功績により、瑞宝双光章の栄誉に選ばれました。おめでとうござります。