

中井町内 ニュース

情報編集担当
中西 啓次

町内運営, 《モットー》

出来るだけ, 多くの住民の参画
出来るだけ, 組単位の, 細やかな話し合いで
出来るだけ, 楽しい運営

電子町内会コンテスト について

町内会会長

岡山市の電子町内会にちなんだ俳句・川柳・写真のコンテストの入賞作品が決まり, 3月5日, 大供の市職員研修所で表彰式がありました。

コンテストは, 電子町内会の利用拡大を狙いに岡山市・市電子町内会連絡協議会などが企画。

当町内会は, 「エピソードの部」で, 市連合町内会長賞を受賞しました。また, 新聞には掲載されていませんでしたが, 「川柳の部」で, 大森 満壽子さんと大森 美代子さんが, それぞれ入賞されました。おめでとうございます。

(3月6日, 山陽新聞朝刊一部抜粋)

お口の豆知識

下東組(A班) 松尾歯科医院

松尾 純一 先生から

かむ運動はとっても大切です

食べ物が口に入ると唾液が出てきます。そしてかむことによって, 更に唾液の分泌が促進されます。

唾液の働きは消化を助けたり, 食べ物を飲み込みやすくしたり, 病気を防いだり, 虫歯を防いだりと大変大切な働きをします。

唾液の分泌量は食事の内容によっても大きく変化しますが, 成人で1日約1~1.5リットルといわれています。この重要な唾液を分泌するためにも, しっかりとかむことをお勧めします。

また, かむ刺激により大脳の細胞を活性化して精神面に良い影響を与えることが, 分かって

います。脳の働きを良くすることは, 脳の老化や老人性痴呆(認知)症の防止にもつながります。かむと下顎が動きますから, 顎を動かす運動がポンプ作用となり, 血液循環が改善されます。その結果, 脳内の血液も改善され, 仕事の効率を上げるのにも一役買います。

運動や勉強をするときにチューインガムをかむのは, 脳に連続的に刺激を与えて眠気を覚まし, 思考力や判断力, 集中力などを活性化させるという意味で, 理にかなっているのです。

祝 町内出身者, 駐在大使に

町内会会長

当, 町内出身, ^{くやま しんいち}久山 慎一氏 (元 総務省総務審議官: 60歳) が, 4月1日に 駐ウルグアイ大使に起用されることに決まりました。

(4月2日, 山陽新聞朝刊掲載)

(参考) ウルグアイ [Uruguay] は, 南米大陸南東部にある共和国。首都は, モンテビデオ。

(ブラジルとアルゼンチンとの間にある国)

祝 「春の叙勲」受章について

町内会会長

「春の褒章」の受章者が4月28日付で発表され, 当 町内から, ^{あおい あきら}青井 昭氏: 70歳 (元 航空自衛隊第五術科学学校長 兼小牧基地司令): 前 町内会会長が <瑞宝小綬章> を受章されました。おめでとうございます。

(4月29日, 山陽新聞朝刊掲載)

“メタボリック 症候群” を知っていますか？

下南組(A班) 矢野医院
矢野 啓介先生から

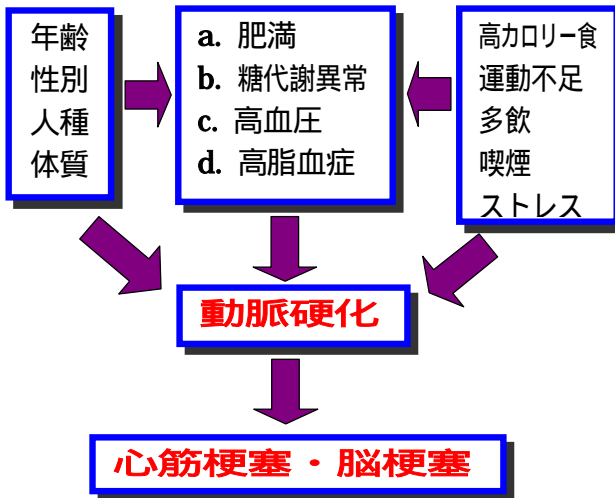
高カロリー食、高脂肪食、運動不足などが重なって、知らず知らずのうちに動脈硬化が進み、最終的には、脳・心臓・腎臓の障害を起こして死に至らしめる病気をまとめて、**生活習慣病**と呼んでいます。

その代表が肥満・糖尿病・高血圧症・高脂肪血症などです。

これらの生活習慣病を誘発するいろいろの危険因子が、一人の個人に集積し、複合して動脈硬化を進展させ、心筋梗塞や脳梗塞を発生させる危険性が高まっている病態を**メタボリック症候群**といいます。

メタボリック症候群

(図示)



有病率

40 歳以上の男性、閉経後の女性に多い。
狩猟民族の欧米人に比べ、農耕民族の日本人はインスリンの分泌能力が半分程度といわれており、糖代謝異常を簡単に起こしやすい。
さらに車社会に伴う運動不足と食事の欧米化により、有病率は急増しています。

4 大危険因子

a 肥満

- 標準体重の 20% 増以上を肥満といいます。
- 標準体重は BMI (Body Mass Index) で表す。
- BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]
 - 22 が標準で、**26.4 以上が肥満**、内臓脂肪型肥満が特に危険です。
- メタボリック症候群のウエスト
男 85 cm 女 90 cm

b 糖代謝異常

日本の糖尿病になっている人は 740 万人とされています。

	空腹時血糖(mg/dl)	2 時間値(mg/dl)
糖尿病	126	200
正常	< 110	< 120
メタボリック症候群	110	

インスリン抵抗性(インスリンを持っていても、うまく働かない)も特徴的です。

c 高血圧

	収縮期血圧(mmHg)	拡張期血圧(mmHg)
高血圧患者(要治療)	160	95
正常	< 140	< 90
理想値	< 135	< 85
メタボリック症候群	正常値より高値	

d 高脂肪血症

総コレステロール	220(mg/dl)
トリグリセリド(中性脂肪)	150
HDL - コレステロール	男 < 40
	女 < 50

対策

メタボリック症候群は 4 大危険因子から成り、次のような特徴を持っています。

日本人の多数が罹患している。

心筋梗塞に代表される動脈硬化症の主要な基礎疾患である。

治療を必要とする高血圧症、糖尿病、高脂血症などに移行しやすい。

脂肪細胞が関与したインスリン抵抗性を有する。

従って、メタボリック症候群の早期改善は動脈硬化に伴う心筋梗塞、脳梗塞の危険性を著しく軽減することができます。

そのためには、高カロリー、高脂質、糖質過多の欧米型の食事を改め、和食を中心とし、車の利用をできるだけ控え、適度な運動(1日、30分の歩行)を推進してゆく必要があります。

そして、既に運動不足で肥満傾向のある人は早めに検査を受けることが望ましいと考えられます。

一度、自分達の生活様式を振り返り、できるだけ早く危険因子を取り除く努力をし、健やかに過ごそうではありませんか。

健康増進について

健康増進担当、副会長 大森 勝
平成 17 年度 体育協会の役員と行事予定を、お知らせします。

役員

役職名	氏名	電話番号
常任理事	大森 雅之	275-5978
理事	大森 修	275-2274
体育委員	小林 祥一	275-2022
"	大森 勝	275-2374
町内委員	山中 國之	275-2443
"	大森 宣幸	275-0208

学区体育協会の行事予定

行事種目	月日・曜日
グランドゴルフ(春の大会)	6月12日(日)
ソフトバレーボール大会	6月26日(日)
高島学区民体育祭	10月9日(日)
卓球大会	12月11日(日)
グランドゴルフ(冬の大会)	1月29日(日)

行事種目欄... は、高島小学校にて
行事種目欄... は、高島中学校にて
行事のすべてが8時30分開始予定。

グランド・ゴルフを楽しみましょう！
ゴルフ道具は、健康増進担当が保管しています。

婦人部役員紹介

町内会会長
本年度の婦人部役員は、次のとおりです。
よろしくご支援をお願いします。(敬称略)

支部長： 郷田 さゆり (上中組)
中井に住み始めて1年余りで、大役を引き受けることになりました。至らない点多々あると存じますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

副支部長： 大森 幸子 (中組)
この度、婦人部副支部長を仰せ付かった大森 幸子です。農協女性部の役員も兼ねますので、何かと皆様にご協力をお願いすることもあると思います。この一年間、役にたつよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

愛育委員： 今田 美代子 (下南組B班)
のどかな中井に生まれて24年、14年ぶりに愛育を担当させていただきます。一年間よろしくお願いいたします。

愛育委員： 穂崎 弘美 (上北組)
今年度、愛育委員として皆様の健康と福祉のために少しでもお役にたてればと思っています。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

リサイクル： 伊藤 敬子 (下西組)
婦人部の役は、初めてで何も分かりませんが、一年間よろしくお願いいたします。

リサイクル： 山田 敬子 (出屋敷西組)
婦人部の役を担当させていただくことになりました。山田 敬子です。この一年間皆様とのふれあいを大切に、また様々な事をお手伝いさせていただきながら、頑張っていきたいと思っています。

ご支援よろしくお願ひします。

役 員： ^{かんどう あさこ}
 神藤 麻子 (下東組A班)
 水の綺麗な当地に住居を構えて 19 年目を迎えています。地域のお役に立つことができればいいなと思っています。

謹んでお悔やみ申し上げます。

(平成 17 年 2 月以降の物故者)

すえもり ますじろう
 陶 守 増次郎殿(享年 86 歳) 2 月 10 日没

おお もり まさ よし
 大 森 正義殿(享年 58 歳) 4 月 25 日没

投稿原稿が少ないので、パソコン関係資料で余白紙面を有効利用します。

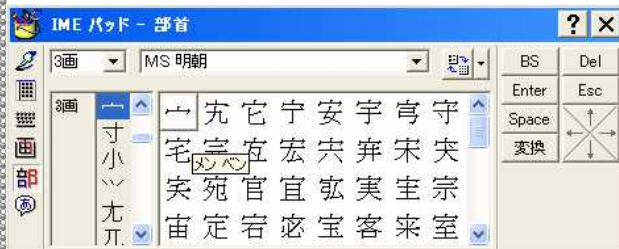


編集者から

読みの分からない漢字を入力するには

読みの分からない漢字を入力する際に、よく使われるのが「部首」変換です。

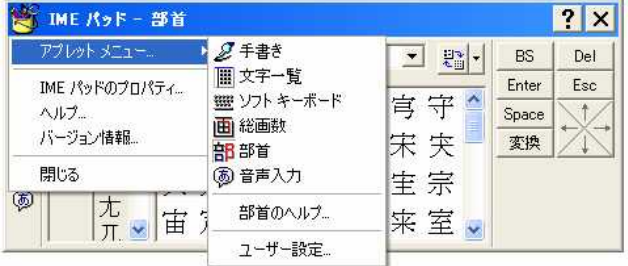
例えば、「うかんむり」と入力して **F5** キーを押せば、IME パッドが開いて該当する漢字を一覧表示してくれます。



部首名を知らなくても、部首一覧で該当しそうなものにマウスポインターを置けば、部首名も確認できます。

IME パッド、タイトルバーの左側アイコンをクリックすれば、プルダウンメニューが表示

されます。メニューのなか、アプレットメニューをポイントして、サブメニューから「手書き」・「文字一覧」・「ソフト キーボード」・「総画数」・「部首」などの機能呼び出すこともできます。



このうちの「手書き」に注目。文字をマウスで描いて認識させる機能で、「手書き検索」モードと「手書き入力」モードの二つがあります。

「手書き検索」は手書き中に逐次検索で文字をリストアップする方式であり、「手書き入力」は二つの窓を使って連続して手書き入力する方式です。

「手書き入力」はともかく、「手書き検索」は いざというときに重宝する機能であります。

また、「フォント名」欄右側にある、一覧表示の「拡大/詳細」切り替えで、詳細表示にしますと、『漢字・画数・音読み 1・音読み 2・訓読み 1・訓読み 2・異体字』が表示されます。

【詳細表示画面】



文書作成のとき、ご参考にしてください。

次回(第 10 号)の発行は 8 月末頃を予定しています。ご投稿は、今から 8 月中頃までにお願ひします。

.....おわり.....