

【編集・発行】

栗橋地区生活応援センター
026-0411 釜石市橋野町 34-16-2
電話 57-2111 FAX57-2108

みどり通信

平成 22 年 9 月 15 日号
第 83 号



栗林小学校で9月6日と9日、葛西香奈さん(唐丹町)を講師に、白磁の皿やマグカップを自由に彩り、世界に一つだけの器を作る“ポーセラーツ”講習会を開催しました。

自分だけの器をつくる

山びこ女性教室 第1回講座

りを想像しながら思い思いの構図で器に貼り付けていました。

作成した器は、講師が火入れした後、10月中旬に開催される栗林つ子まつり(学習発表会)の展示コーナーに出品される予定です。



なお、9日の講座は、昼間は受講できない方に参加していただくため、講師にご協力を頂き、午後7時から開催しました。

参加者の中には、「仕事を休まずにすむので初めて参加できました。」という方もいました。

まちづくり会議からのお知らせ

一栗橋地区まちづくり会議 今年度第2回環境整備事業一

栗橋地区まちづくり会議では、県の『いわての川と海岸ボランティア活動等支援制度』を活用し、10月3日(日)午前9時から環境整備事業を実施します。

内容は、栗林町「清掃工場」付近から「布引観音」入り口付近までの県道35号線沿いに繁茂している草木の枝払い、草刈り、清掃等です。ご協力をお願いします。

お問い合わせ先：
栗橋地区生活応援センター
Tel 57-2111



ニジマス釣り大会

—はしの四季まつり—



橋野町振興協議会では、“はしの四季まつり”第3弾『ニジマス釣り大会』を開催します。

ニジマス釣りを楽しみ、焼きたてを食べてみませんか。

日 時：9月26日(日)10：00～16：00

場 所：橋野町どんぐり広場・親水公園

参加費：無料

※ 釣り上げたニジマスは1匹100円で提供します。

お問い合わせ先：栗橋地区生活応援センター

Tel 57-2111

橋野高炉跡 ユネスコ世界遺産登録推進講演会

日 時：10月5日(火)18：30～ 場 所：釜石市民文化会館中ホール

演 題：『釜石と八幡をつなぐ人と技術 —近代製鉄技術発展と日本の歩み—』

講 師：松尾 宗次氏(独立行政法人 物質・材料研究機構 外来研究員)

※ 送迎バスを運行しますのでご利用ください。(運行時間は10月1日号でお知らせします)

お問い合わせ先：栗橋地区生活応援センター Tel 57-2111

夏から秋の健康法

～夏から秋へ季節の変わり目を上手に過ごしましょう。～



9月に入り徐々に過ごしやすいい日も増え、少しずつ秋めいてきます。季節の変わり目にあたるこのころは、涼しさに身体が慣れない上に夏の不調を引きずっていることも多く、体力が落ちていると風邪も引きやすくなるので、早めにだるさを解消し、季節の変化に慣れるようにしましょう。

①涼しくなったら睡眠の改善を。

眠りの質も良くなるので早寝早起きを心がけ、夏に消耗した体力を少しずつ回復してください。ただし、だるさを解消するためには、身体を動かすことも大切です。寝過ぎることのないよう注意しましょう。

②ウォーキングや体操など気軽にできる運動を。

冬に向けてしっかり体力をつけておけば、風邪の予防にもつながります。季節の変わり目は気持ちも不安定になりがちなので、身体を動かすことでストレスを発散し、心身ともに健康に過ごすよう心がけてください。

③1日の終わりには、ゆっくりと温かいお風呂に。

疲れが取れ、血行を良くすることで冷えも解消できます。

④お風呂に入ったら、シャンプーをしながら頭皮をマッサージするのもおすすめ。



頭皮のマッサージは全身の血行を刺激するので、心身ともにすっきりします。マッサージのコツは、下から上、後ろから前に向かって、指でやさしく刺激を与えること。毎日30回くらいを目安に続けてみてください。



夏バテを回復する食べ物

～夏バテを解消するには、まず身体を整えることが基本です。～

毎日の食事で、夏の不調を癒しましょう。夏バテを回復する食材は、次のとおりです。

①甘味

甘味のある食材は、長夏で弱くなった脾臓や胃を補い、健やかに保ちます。

山芋、じゃがいも、かぼちゃ、きのこ類、湯葉や豆腐、卵、太刀魚、ごま、くこの実、なつめ、ぶどう、栗。



②酸味

酸味には「収れん」作用があり、汗や下痢などを抑えます。

梅干、あんず、ざくろ、酢、梅酒、あんず酒。

③温性

身体を温める効果のある食材で、冷えを解消します。

良質の鶏肉、豚肉（モモ肉など赤身のある部位）、鮭、にんじん、ねぎ、にんにく、もち米、シナモン。

健康豆知識

がんの常識！ ～あなたはどこまで知っていますか？～

- 岩手県では、昭和59年から、がん(悪性新生物)が死亡原因の第1位です。
- 岩手県では年間約4千人ががんで亡くなり、**死亡者数の3人に1人ががんで亡くなっています。**

Q:『がん検診』は早期発見に役立っているんですか？

A:自覚症状が出てから病院で受診するよりも、定期的に検診を受けている方が、早期のがんで発見されるケースが多くなっています。

