



な

か

づ

ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより令和元年9月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号

【電話】0193-23-5541 23-5543

【発行責任者】所長（公民館長） 村上 徳子

## ラグビーワールドカップ 2019™ 日本大会開幕

釜石鷲住居復興スタジアムでの試合日程



試合日時	試合
9月25日(水) 14時15分	フィジー 対 ウルグアイ
10月13日(日) 12時15分	ナミビア 対 カナダ

世界で3番目に大きなスポーツの祭典であるラグビーワールドカップが、アジアで初めて9月20日に日本で開幕します。

釜石鷲住居復興スタジアムでも、上記日程で試合が行われる予定ですので、世界から注目される大事な時期を迎えます。

県外や外国から釜石を訪れる方に対して、好印象を抱いてもらえる「おもてなし活動」を紹介しますので、ぜひ実行してみましょう。

★外国の方と目があったら、先にあいさつをしましょう！「ハロー！」「オラ！」（オラ！は、ウルグアイでこんにちは！の意味です）

★一緒に写真を撮ってSNSで発信！世界に笑顔を届けましょう。

★困っている人には声をかけましょう！外国の方には「May I help you?」と一言。言葉が通じなくても親切な気持ちは通じます。

★外国人の方には料理の食べ方を、身振りや手振りで教えてあげましょう。釜石の料理を美味しく食べていただけるようにサポートしましょう。

★大会関係者やボランティアの皆さんには「お疲れ様、ありがとう！」と、感謝の気持ちを伝えましょう。

★家の周辺の清掃や草取りを行い、窓や外灯をきれいにしましょう。



**プレミアム付商品券の申請書を窓口で受け付けております！**



### 乳がん・子宮頸がん検診

月 日	会 場
9月 1日(日)	中妻地区生活応援センター
9月 3日(火)	昭和園クラブハウス
9月 7日(土)	中妻地区生活応援センター

【受付時間】午前9時30分～11時00分  
午後1時00分～2時30分

### 胃がん検診の追加申込み

受付期間 9月24日～10月4日  
(土・日を除く)

受付時間 8時30分～17時15分

申込方法 市健康推進課に電話で申込み  
☎22-0179



## 9月のサロン・教室情報

ご参加お待ちしております

団体名	開催日	時間	お知らせ
地域サロン 「よったんせ」 	9月3日（火）	13：30～15：00	お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。 足もみ隊の皆さんが来てくださいます。
中妻スクラム メイト	9月4日（水） *開催場所は、 中妻北地区コミュニティ消防センターです。	10：00～11：30	10：00～ニュースポーツ 10：30～出前講座「釜石市の医療介護連携の取組み」 参加希望の方は、9/3（火）までにセンターあてに申し込みをお願いします。
のぞみ体操教室	9月9日（月） 9月30日（月）	1部13：00～14：30 2部15：00～16：00 （ゆったりコース）	体力維持のため軽運動、ストレッチ体操をします。タオル・飲物・バスタオルかヨガマットを持参し、動きやすい服装でご参加ください。
かるっと運動 楽しも会 （ウォーキング） 	9月4日（水）	10：00～12：00	中妻公民館から千鳥町河川敷までゆっくりお散歩します。飲み物、おにぎり、タオル、帽子、保険証などを持参してください。
健康相談 	9月9日（月） 	13：30～15：00	保健師による健康相談です。相談を希望される方は、9/6（金）までセンターあてに申し込みをお願いします。

**公民館イベント情報!! 9月12日(水)13時30分～16時**  
**「昔を語る会」釜石や三陸の懐かしい風景が映像でよみがえります。**  
**映画上映「上を向いて歩こう」出演 坂本九 吉永小百合**



### 健診結果が届いたら・・・健診は受けた後が大切です！

健診結果の数値に異常があった場合に「特に症状がないから～」とか「心配ないから～」と、自己判断でそのままにするのはよくありません。健診結果は自分の身体を知る「きっかけ」です。数値に異常があった場合は、病院を受診しましょう。異常がなかった場合も、生活習慣に気をつけて健康維持に努めましょう。

●例えば・・・コレステロール関係の数値はどうだったでしょうか？

【基準値】・中性脂肪 空腹時 40～149 mg/dl 随時 140～169 mg/dl

・HDL コレステロール 40～99 mg/dl ・LDL コレステロール 60～119 mg/dl

数値に異常があり、脂質異常症になっていても、自覚症状はありません。

そのまま放置すると、動脈硬化が進み脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。

#### 【改善のポイント】

食物繊維が多く含まれた食品を多く取り、腹八分目を心がけましょう。

動物性の脂質、糖分、アルコールは控えめにしましょう。

適度な運動習慣を身につけてコツコツ実行しましょう。

