

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 11 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

台風第 19 号の被害に遭われた方々にお見舞い申し上げます

令和元年 10 月 13 日台風第 19 号の接近により当市に初めて「大雨特別警報」が発表され、かつてない規模の被害をもたらしました。被害に遭われた皆さまに心より見舞い申し上げます。

現在分かっている被害状況は、人的被害として 4 人の方が骨折などの重軽症を負いました。住居への浸水被害については 250 件を超え、市管理の道路や河川は、道路陥没、土砂崩れ、土砂流出、護岸損傷が発生し 80 箇所の施設に被害を受けています。

市では、被害を受け損壊した道路や河川については、全力で復旧作業に取り組み、1 日でも早く安全な生活を送っていただけるようにします。また、住居への浸水被害に遭われた方に対しては、保健師による健康調査訪問を行い、被災された方々に寄り添ったケアを行ってまいります。

しかし、被災された方々が普段の生活に戻り、被害を受けた道路や河川が完全に復旧するまでには、多くの時間がかかる見込みです。皆さまにはご不便やご心配をおかけしますが、ご理解とご協力を何卒よろしくお願いいたします。

中妻公民館作品展

住民の皆さんが作成した作品を展示します。

心を込めて作った逸品をご鑑賞ください。

今年は手芸教室の皆さんの作品も展示予定です。

日時 11 月 5 日～15 日（土日は除く）9 時～17 時



（昨年作品展の様子）

秀明太鼓ふれあい演奏会

日時 11 月 25 日（月）15 時～

場所 中妻北地区コミュニティ消防センター





11月のサロン・教室情報

ご参加お待ちしております

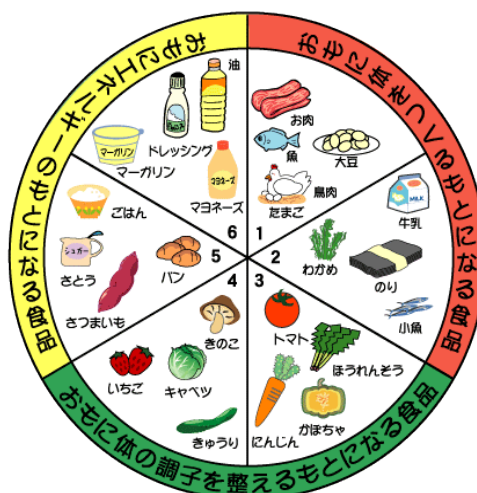
体名	開催日	時間	お知らせ
地域サロン 「よったんせ」	11月5日（火） 	13:30~15:00	お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。 足もみ隊の皆さんが来てくださいます。
かるっと運動 楽しも会 (ウォーキング)	11月6日（水） 	10:00~13:00	中妻公民館から大渡町までゆっくりお散歩します。飲み物、おにぎり、タオル、帽子、保険証などを持参し、動きやすい服装と靴でご参加ください。
介護教室 (はまゆり会との コラボ企画)	11月22日（金） 	10:30~11:30 (介護教室) 11:30~13:00 (昼食会)	ニチイケアセンター釜石の職員による「介護教室」です。介護や介護用品について学びましょう。昼食会に参加する方は11/20（水）まで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	11月11日（月） 11月25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。
健康相談	11月20日（水） 	10:00~12:00	保健師による健康相談です。相談を希望される方は、11/15（金）までセンターあてに申し込みをお願いします。

健診結果が届いたら・・・健診は受けた後が大切です！（第3話）

●今回は血糖値編です・・・HbA1cの数値はどうだったでしょうか？

【基準値】4.3~5.5% 過去1~2ヶ月の血糖の状態です。

血糖値が高くても、初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし、高血糖が続くと糖尿病、動脈硬化を促進します。食べ過ぎ、運動不足などの不健康な生活習慣が大きく影響するため、痩せている人、若い人も注意が必要です。



【高血糖改善のポイント】

- ①**栄養バランスのよい食事**をする。左の表を参考に！
たとえば外食時は、丼物などの単品は避けて主菜、副菜のそろった定食を選び、ご飯を少なめにする。
- ②お菓子や甘い飲み物、果物などの**間食を控える**。
- ③野菜→たんぱく質（肉、魚など）→炭水化物（ご飯、麺類など）の順に食べる。**食べる順番に気をつける**ことで、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。
- ④**運動を習慣化**する。