



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2年1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

新春のお喜びを申し上げます



新年あけましておめでとうございます。

昨年はラグビーワールドカップ 2019™ 日本大会の開催、統一地方選挙、消費税率の引き上げなど、嬉しい話題、生活に大きな影響を与える話題の多い1年でした。

また、残念なことに台風による大雨で甚大な被害が発生し、復旧半ばで新年を迎えることとなります。

本年も明るく希望を持って暮らせる地域づくりを目指して頑張りますので、何卒よろしくお願いいたします。 中妻地区生活応援センター 職員一同

おいしいよ！

新春餅つき大会・初笑い映画上映会



- 1.日 時 1月12日（日）
- 2.場 所 中妻公民館
- 3.内 容 10時～ 餅つき大会
12時～ 昼食会（おもちと汁物）
13時～ 映画上映会「落語娘」
【出演】ミムラ、津川雅彦ほか
- 4.その他 どなたでも無料で参加できます。

女前座が真打ちを目指す！



公民館映画会情報 吉永小百合主演 母べえ 1/31（金）13時～

プレミアム付商品券の購入をお忘れなく！

プレミアム付商品券の販売期間は1月31日（金）までです。お手元に購入引換券をお持ちの方は、お買い求め忘れのないようにご確認ください。

休日販売は1月19日（日）9時～15時に教育センター1階で行います。



お問合せ 商業観光課 ☎22-9261





1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」	1月7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。
のぞみ体操教室	1月20日(月) 1月の教室は1回の開催になります。	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 (塩分測定)	1月15日(水) 	10:00~12:00	保健師による健康相談です。今回は塩分測定を行います。汁物を持参してください。相談を希望される方は、1/10(金)までセンターあてに申し込みをお願いします。

胃がん検診の追加検診を実施します

ご希望の方は、1月15日(水)~2月12日(水)の8時15分~17時15分(土日祝日を除く)に市健康推進課に電話(☎22-0179)でお申し込みください。

★検診日 2月16日(日) 午前7時~9時 ★場所 昭和園クラブハウス

今回のテーマは・・・お正月太りを解消！ 今年も元気に！

いよいよ楽しいお正月です。忘年会から始まりお正月や新年会で楽しんだ後、体重計にのって・・・あれ・・・?という経験をされた方もいるのではないのでしょうか?

美味しく食べて、楽しくお酒が飲めることは、とても幸せなことです。長く続けたいですね。

ただ、体重が増えてしまった場合、食べたエネルギーが燃やしきれずに、メタボリックシンドロームの元である**内臓脂肪が増加**した可能性が大です。

これからも健康で楽しく過ごせるように少しだけ気をつけて、元の体重に戻したいものです。

〈体重が増えてしまった原因は?〉

- ご馳走を食べ過ぎた!
- 夜遅くまで食べたり飲んだりした!
- お酒の量が多かった?
- 仕事もお休みに活動量が少なく消費が少ないかな?

〈減量のポイント〉

- まずは、規則正しい生活に戻しましょう。
- 食事量を調整してみましょう。
★主食は控えめに、野菜をたっぷり。野菜をたっぷり取ることで主食の量が控えられ、胃腸を休ませることができます。野菜、きのこ、海藻類のスープや鍋で身を温めて、代謝をアップ!
- 消費量をあげる↑
★できるだけ歩く、自転車や階段を使うといった心がけ一つで消費カロリーがあがります。

