

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3年4月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター 【発行責任者】所長（公民館長） 正木 浩二

【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

ゾーン30 設定されました！安全運転をお願いします！

東京軌流通センター釜石中妻店～自衛隊岩手地方協力本部釜石地域事務所～釜石市福祉作業所手前～釜石第二中学校踏切の範囲が、ゾーン30に定められております。ゾーン30とは、生活道路における歩行者等の安全な通行を確保することを目的として区域（ゾーン）を定めて最高速度30km/hの速度規制を実施するとともに、その他の安全対策を必要に応じて組み合わせ、ゾーン内における速度抑制やゾーン内を抜け道として通行する行為の抑制等を図る生活道路対策です。

この区域の出入口路面には「ゾーン30」と緑のペイントが、ゾーンのメイン道路には車両速度抑制のためのドットライン（点線）が施工されました。安全運転をお願いします。

《メイン道路》



《ゾーン出入口》



グラウンドゴルフ・輪投げセットの貸し出しをします！

コロナ禍の影響で、人と人との交流を促す事業を企画・実施することができなかつたため、今後、地域の方々の交流促進に役立てていただこうと、令和2年度の地域会議予算でグラウンドゴルフ・ワナゲセットを購入しました。各町内会、団体の親睦、会員相互の交流を深める機会にお使いいただきたく、貸し出しを行います。

《貸出する用具》

- ① グラウンドゴルフスターターセット
×1セット
- ② グラウンドゴルフスティック（6本）、
ボール（6個）セット×2セット
- ③ ワナゲセット×1セット



《申込み方法・問合せ》

センターにある申込用紙で申込みください。
中妻地区生活応援センター（23-5543、23-5541）

センター職員の異動について

お世話になりました。

・倉田俊二 コミュニティ支援員（退職）

よろしくをお願いします。

・松田法子 主任保健師（栗橋センターから）

4月30日(金)は固定資産税第1期の納期限です。

4月のサロン情報(会場:中妻公民館)

▲地域サロン「よったんせ」

日時: 4月6日(火) 13:30~15:00

※お茶っこサロンです。楽しくゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

★ほっこり体操楽しも会

日時: 4月14日(水) 13:00~14:00

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

■スマイル健康サロン

日時: 4月20日(火) 13:00~15:00

※血圧測定、健康相談、脳トレ、健康ミニ講話など行います。

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。

●大正琴を楽しむ会(はまゆり会と一緒に企画)

日時: 4月9日(金)

11:00~11:45(大正琴)

11:45~13:00(昼食会) ※

※大正琴による懐メロ等の演奏のひとつときを
※昼食会は、申し込みが必要です

●手芸教室

日時: 4月19日(月) 13:00~15:00

※ちりめんの吊るし飾りを作ります

※材料費500円をご持参ください

◆かるっと運動楽しも会

日時: 4月22日(木) 10:00~11:00

※スポーツレク(ボッチャ)を行います

令和3年度かまいし健康チャレンジポイントについて!

《主な変更点は、3つです》

1. 「おうちで毎日ポイント」は、令和2年度で終了となります。

2. ウォーキングのポイント付与の基準が変わります。

→令和2年度までは年齢問わず、同じウォーキング記録表を用い、歩数を足して8,000歩で割りポイントを付与していましたが、年齢(65歳未満・以上)、性別(男性・女性)で基準を設け、基準を満たしたら、1日につき1ポイントという方法に変更します。

3. 何度でもチャレンジし、無制限で特典と交換できるのは、令和2年度で終了となります。

→令和3年度は、特典(1000円商品券)と交換できるのは、年度で1回のみとなります。前年度からの繰り越しは可能です。特典との交換は1回のみですが、カードを活用して何度でもチャレンジすることは可能です。満点となったカードを一口として、ダブルチャンスにエントリーすることが可能で、抽選で健康関連グッズ及び感染症予防対策商品が当たります。

問合せ: 市健康推進課 成人保健係(22-0179)

特定健診の結果に関する健康相談を行います!

健診は受けた後が大切です! 異常があった場合、「特に症状がないから」「心配していないから」とそのままするのはよくありません。健診は、自分の身体を知るきっかけです。異常があった場合は病院受診を、異常がなかった場合も、生活習慣をもう一度見直し、健康を維持しましょう。

●コレステロールについて

基準値...中性脂肪 空腹時 40-149 mg/dℓ

随時 40-169 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

脂質異常症になっても自覚症状はありません。気づかないままに放置すると動脈硬化を促進し、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》

◎LDLコレステロール(悪玉)高めの方は、特に食事に気をつけることが大切! 「動物性の脂肪」を控え、「植物性の脂肪・魚類の脂」といった良質な脂、「食物繊維」を取りましょう。

◎中性脂肪高めの方は、腹八分目を心がけ、糖分やアルコールを控えましょう。

◎HDLコレステロール(善玉)を増やし、中性脂肪を減らすために有効なのが、運動です。適度な運動習慣を身につけてコツコツ実行しましょう。

◎喫煙は、HDLコレステロール(善玉)を低下させるため、禁煙を!

●特定健診の結果に関する健康相談

健診の結果を一緒に確認していませんか? 希望される方は、事前に中妻地区生活応援センター(23-5543)へお申し込み下さい。

日時: 4月30日(金) 9:30-11:30

13:00-16:00

場所: 中妻公民館