

みんなの 掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。
●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321



水巻町グラウンドゴルフ・コスモス大会 (敬称略)
●10月27日●総合運動公園グラウンド

①河野廣信 ②田中利明 ③福田久子

市町村対抗福岡駅伝大会 (敬称略)
●11月20日●筑後市広域公園



11月20日、筑後市広域公園で3年ぶりに開催された市町村対抗「福岡駅伝」。オープン参加した水巻町チームは、無事に襷をつなげきり完走することができました。

出場者は次のとおりです。
●1区 嶺善晴 ●2区 藤岡小春 ●3区 大野直人 ●4区 有田つぐみ ●5区 後藤琉碧 ●6区 中野光貴 ●7区 橋本玲菜 ●8区 野副智葵 ●9区 新和昭 ●監督 山上紀恵

創立 20周年 水巻いきいきシニアクラブ



いきいきシニアクラブは毎週土曜日にストレッチ体操や有酸素運動などを行うことで体力づくりや健康づくりを実践しているグループです。2002年の9月に発足し、今年で20周年を迎えました。現在は135人の会員が所属し、活動を行っています。今後も長く続けられるよう皆さんの協力をお願いします。

●水巻いきいきシニアクラブ会長 (原口)



民生委員・児童委員 グラウンドゴルフ大会

11月9日、水巻町の民生委員・児童委員の皆さんが懇親を深めようとグラウンドゴルフ大会を開催しました。この日は天気も良く、絶好の運動日和。会場には、楽しい笑い声が溢れていました。

委員の皆さんは、高齢者への声掛けや研修活動の他にも、楽しいスポーツ大会などを通して、懇親を深めています。

●民生委員・児童委員

令和5年4月入学生募集 放送大学に入学しませんか

放送大学はテレビやラジオ、インターネットなどで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の人たちが学んでいます。約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。詳しくは二次元コードを読み込んで確認してください。

●申込期限 令和5年2月28日(火)
※入学の相談は随時受け付けています。

●申し込み・問い合わせ

放送大学北九州サテライトスペース ☎645-3201



こんにちはは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

食べるって、楽しい

〜けんちゃん先生と健康を考える〜

10月1日、いきいきほーるで健康のつどいを開催。コロナ禍ということで今回は会場とオンラインでのハイブリッド型講演を行いました。テレビやラジオで人気のけんちゃん先生と管理栄養士の嘉村健志さんが講師として、町の抱える3つの健康課題について話し、参加者の皆さんが食べるということについて考えるきっかけを作ってくれました。



課題① 高血糖の割合が県内ワースト1

令和2年度の町の特定健診受診者のうち、糖尿病の診断基準となるHbA1cが6.5%以上(高血糖)だった人の割合が県内ワースト1位。

課題② 全世代で朝食欠食率が高い

令和元年度のデータでは40歳〜64歳の人のうち、週に3回以上朝食を食べない人が22.8%と4人に1人が朝食を食べていない計算です。これは国の平均8.9%を2倍以上も上回る数値で、朝食の欠食率の高さが伺えます。

課題③ 高血圧が県内ワースト5

令和2年度の町の特定健診受診者のうち高血圧(収縮期160以上・拡張期100以上)だった人の割合が県内ワースト5位。

●けんちゃん先生のお話し
高血糖とは血糖値が高い状態のこと、この状態が続くと糖尿病になってしまいます。糖尿病には遺伝やストレスなどさまざまな要因がありますが、糖質の取り過ぎもその一つです。糖質と聞くと悪いイメージを持っている人も多いかも知れませんが、糖質は生きていくために必要な脳への唯一のエネルギー源です。まずは1日3食、規則正しい食生活を送ることから

●けんちゃん先生のお話し
全世代で欠食率が高いということ、その次の世代の人も食べる習慣がないのが当たり前になってしまふ恐れがあるので、非常に心配です。



お米・海苔

パン・果物など

眠中も活動するため、朝目覚めたときにはエネルギーが空っぽの状態です。そのため朝食を食べないと脳のエネルギーが不足し「ぼーっと」するなど、仕事や勉強にも影響がでてきます。1日の始まりに、朝食を食べる習慣を身に付けましょう。「口から食べる」というのは、健康のために大事なことです。食べるって楽しいの究極の答えはこれだと思っっています。

●簡単な朝食例

忙しい朝には左の絵のような食品を取り入れましょう。

講演会では、簡単に作れて冷凍保存できるバナナパンケーキの作り方を紹介。冷凍保存をうまく利用すると楽に準備できます。

課題③ 高血圧が県内ワースト5

令和2年度の町の特定健診受診者のうち高血圧(収縮期160以上・拡張期100以上)だった人の割合が県内ワースト5位。

●けんちゃん先生のお話し

高血圧と診断されても、症状もないから大丈夫と思っいていませんか。高血圧はサイレントキラーとも呼ばれ自覚症状のないまま進行し、脳卒中や心筋梗塞など命を脅かす病気を発症させることがあります。肥満やストレス・運動不足・

飲酒など、高血圧を引き起こす原因はさまざまです。生活習慣を見直すことから始めましょう。

町の健康課題から考える けんちゃん先生の3つの教え

1. 自分の健康状態を知るために、毎年健康診断を受ける。
 2. 朝食を食べていない人は朝に食べる習慣を身に付ける。常温ですぐに食べられるパン・果物などを常備するのも1つの手。
 3. 運動習慣を身に付ける。楽しみながらできることを見つけるのが大切。
- 大事なことは自分の目標に対して一歩ではなく、半歩ずつでも進むことです。まずは無理せず自分ができることから始めましょう。