

竜宮城だより

～文化の発信 楽しむ館～



上南の
皆さん
元気で
すかー

令和5年 10月 10日

第139号

上南地区公民館:568-2533

医療フォーラム 9/30

今月は健康について
学びました

糸魚川総合病院外科の澤田成朗先生からがんの正しい付き合い方、がんを知り糸魚川で過ごすためにというテーマで講演いただきました。将来がんに罹った時のために予習をしておくことは大切とがんの基礎知識を学んだうえで特に5年生存率が低く予後の悪い膵がんを早く見つけるために富山大学と連携し専門医による検査・診断・治療ができる環境が整っていることを紹介。リスクのある人はドックを利用してほしい、上越地域を膵がんの治る地域にしたい、地域の皆さんに高いレベルのがん診療を提供できるよう日々診療にあたっていているという話に25名の参加者はメモをとるなど真剣に聞き入っていました。



中能生地区から6名が参加しました



健康寿命をのばす料理教室 10/3

栄養バランスよく食べること、うす味が良いことは誰もが知っていることですが何をどれだけ食べるとよいのか、塩分はどれくらいにするとよいかはなかなかわかりづらいもの・・・小笠原栄養士さんから健診結果に合わせた一日の食品の目安量や食塩の摂取目標量、減塩のコツなどを教えていただきました。参加者からは『目安量よりたくさんとりすぎていた』『ご飯の量が少なすぎた』『日頃塩分をとりすぎていた』『甘くておいしいものの中には糖質がたくさん含まれていることがわかった』『うす味でもだしや素材の味でおいしく食べれる』など自身の食生活を振り返ることができたようです。

《今日の献立》 鮭の南蛮漬け

青菜とえのきの
磯辺和え

この献立
で約500
Kcal、塩
分2.1g



ごはん1杯
150g

具だくさんみそ汁

参加者が持ち寄ったみそ汁の塩分濃度を測ってもらいました。



鮭に下味をつける塩もごくわずかですが片栗粉をまどわせたり酢を使うことでうす味が気になりません

調味料は計量スプーンできちんと計ります。これが減塩のコツ。



フレイル予防教室① 10/5

次回は10/26(木)9:30~で
今回の結果分析と食事についての
ワークショップをします。

最近よく聞くフレイルという言葉、健康と介護の中間のことです。フレイルに勝つには社会参加、運動、食事とお口の健康、この3つが重要で、特に社会参加ができると良い循環が生まれるが社会参加をしないと動かない、食欲がわからないなど悪循環が起きてしまうと福祉事務所の保健師さん。『今日用がある』『今日行くところがある』げんきで長生きするにはこの『きょういく』と『きょうよう』が大切で公民館をぜひ利用してほしいとしめくりました。13人の参加者は握力や足趾力、咀嚼力を測ってもらい前回の結果と比較しました。



足趾力の測定



前腕を強化する体操

上南地区公民館からのお知らせ

◇フレイル予防教室(第2回)

日時 10月26日(木)午前9時30分～11時
ところ 上南地区公民館
内容 [フレイルチェック結果と栄養について]
対象 上南地区在住のおおむね65歳以上の方
申込 参加料は無料、10月20日(金)までに
上南地区公民館へお申し込み下さい。
その他 フレイルのファイルをお持ちの方は
持参ください。
一回目に参加していない方でも
参加できます。

◇上南大学講座「地域のお宝を知ろう!」

日時 10月31日(火) 午前10時～12時
※公民館出発は9時30分
内容 「鬼舞 伊藤邸(国指定)と能生白山神社
(国、市指定)の文化財をめぐる」
対象 上南地区在住の方20名
参加費 拝観料1人300円
申込み 10月23日(月)までに上南地区公民館へ
お申し込みください。

◇能生地域ビーチボールバレー大会

日時 11月12日(日) 午前8時～12時
ところ 能生体育館
対象 能生地域に在住又は勤務する一般の者、小中高生及び主催者が特に認めた者
参加費 1チーム500円
大会規則 6人制のビーチボールバレーです。
詳細は各地区公民館窓口にある大会要項にて、ご確認ください。
参加申込 10月10日(火)から10月25日(水)までに、各地区公民館へお申込みください。
問合せ 中能生地区公民館(Tel566-5423)

◇研修会 上越名家と 上越が生んだ偉人と歴史にふれる旅

日時 11月14日(火)
午前7時45分～午後3時30分
内容 坂口記念館～白田邸
～林富永邸～神の宮温泉(昼食・入浴)
対象 上南地区在住の方24名
参加費 入館料3館で1,000円
(昼食代、入浴料 別途)
申込み 10月31日(火)までに上南地区公民館へ
お申し込みください。

◇骨密度・物忘れチェック相談会

日時 11月16日(木) 午前9時30分～11時
ところ 上南地区公民館
内容 市健康増進課による骨密度、
物忘れのチェックを行います。
対象 上南地区在住の方
その他 参加費無料、申込不要です。
当日は直接公民館にお越しください。

◇上南芸術展

日時 11月18日(土) 午前10時～午後4時
11月19日(日) 午前9時～午後3時
ところ 上南地区公民館
内容 金井篤志さん(須川)のガラス細工
伊達光江さん(溝尾)の人形
早津明彦さん(溝尾)の書道
入場料 無料
その他 「ひだまり」の総菜販売をします。

上南あっぱれ!

(敬称略)

◇第19回糸魚川市小学生親善陸上大会
男女混合400mリレー 第三位南能生小学校
稲葉柑奈(槇)、伊藤颯亮(槇)、
橋立真衣(高倉)、小林風月(槇)
◇県警察本部長 交通安全功労者表彰
橋立勝司(槇)