

各科にクローズアップ!

平成27年度は「禁煙」をテーマにお送りしてきたこのコーナー。最終回の今回は、第5回(9月号掲載)で登場していただいたお二人にこれまでを振り返ってもらい、改めて今のお気持ちを伺いました。

それでもたばこを

すいますか? (9)

最終回・喫煙者に聴く

広報担当(以下A) これまで「広報そうさ」で取り上げた話から、半年前から気持ちの変化はありましたか?
Aさん(以下A) 第6回(10月号掲載)で「運動機能の低下」について説明がありましたが、自分のことを考えると年齢的な問題だけでなく、やはり、たばこの影響があるのかなと考えてしまいますね。
B 二人とも気持ちに変化があったということですね。
A 年末年始に、日頃のストレス発散になると思いますが、久しぶりにサイクリングに出かけたんです。でも思った以上に疲れてしまっただけで、定期的にスポーツもやっているから、まだまだ学生時代と変わらないと思うんですけど、想像以上に走れない、疲れてしま



さあ、禁煙に取り組もう!

さあ、禁煙に取り組もう!
 さあ、禁煙に取り組もう!
 さあ、禁煙に取り組もう!

う自分がいて…。「どうしてだろう?」と考えてしまいました。
A 私も、友人から「健康マラソン大会と一緒に出ないか」と誘われたけど、最近はずっと運動をしていないので応援にだけ行ってききました。会場で60代くらいの人がさっそうと走っているのを見て、今の自分には無理かなと思えて。ですが、最近太り気味だし、何かを始めないといけないと考え始めたんです。
B 運動していくにはやはり禁煙に取り組むことが大切ではないですか。第7回(1月号同)では「禁煙補助薬」についての説明がありました。
B 体のことを考えると、まずは禁煙を始めてみようかな。何をやるにも体が一番。補助薬を使うと確実に禁煙できるそうなんです。
A 第8回(2月号同)では「社会保障費」について書かれていましたよね。年金の受

給年数が短くて医療費が増えちゃうことはうれしいことではないし、趣味などを退職後に元気に長く続けたいと考えると、まず取り組むべきは禁煙だと思えてきましたね。
B 僕は、子どもがまだ小さいので、これからのことを考えると自分自身が元気で働かなくてはいけないと思えてきたところなんです。
A つまり「禁煙に向けてがんばる」ということですか?
A そうですね。まずは禁煙、そして趣味を楽しく続けていくために、健康な体を目指したいと考えるようになりました。今年は少しずつ運動を始めて、健康マラソン大会への参加を目標にしようかな。
B 子どものためにも禁煙したいと思います。それに、趣味のサイクリングで気持ちのいい汗をかけるよう、運動に

糖尿病教室第4回 “運動療法” を学ぶ

市民病院では、今年度4回にわたり、外来糖尿病教室を開催しています。糖尿病は年々増加傾向にあり、「生活習慣病」ともいわれるとても身近な病気の一つです。

最後の開催となる第4回教室は、「運動療法」について学びます。当日は、療養指導士が同席し、個別の相談も受け付けます。
 日時…3月25日(金) 13時30分~14時
 場所…市民病院玄関ホール
 テーマ…運動が苦手な人でもできる運動療法
 ※申し込み・参加費不要

最後の開催となる第4回教室は、「運動療法」について学びます。当日は、療養指導士が同席し、個別の相談も受け付けます。
 日時…3月25日(金) 13時30分~14時
 場所…市民病院玄関ホール
 テーマ…運動が苦手な人でもできる運動療法
 ※申し込み・参加費不要

◆診療日 毎週水曜日
 ◆受付時間 11時~11時30分

禁煙外来を

ご利用ください

きつかけがないと禁煙を始めるのは難しいですよね。
 “たばこをやめたい人”や“められずに困っている人”は、ぜひ一度「禁煙外来」を受診してください。禁煙したい人をしっかりサポートします。

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

応援します
健康づくり
No.34

セルフケアで 心の健康を保とう

私たちは日々の生活の中で、体の疲れと同様に心の疲れ（ストレス）を感じています。しかし、ストレスが過剰に積み重なると、うつ病など精神疾患の原因にもなります。心の健康を保つには、心の疲れを和らげるセルフケア（自己管理）が大切です。

生活習慣を見直し、日頃からストレスを解消するライフスタイルを実践しましょう。

◆ストレスを解消するライフスタイル

- 規則正しい生活、1日3食バランスの良い食事、適度な運動、良質な睡眠により、ストレス耐性を高めましょう。
- 入浴やストレッチ、マッサージなどで全身の血流を高め、心身の緊張をほぐしましょう。腹式呼吸は、場所を問わずいつでもできるので効果的です。
- 楽しめる趣味を見つけたり、旅行をしたりして、気分転換を図りましょう。

問 健康管理課 ☎73-1200

健康運動教室（はつらつ教室）※申し込み不要

場所/日 ①八日市場公民館 / 10日(木) ②のさかアリーナ / 15日(火) 受付 13時～13時30分

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗ふきタオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)

問 高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

日 3日(木) 時間 9時～11時 場所 保健センター

内容 血圧測定、栄養・歯科相談 持物 健康手帳

問 健康管理課 ☎73-1200

オレンジカフェに参加しませんか

介護予防をサポート

市では、「認知症を地域で支え合う」という関係を築くため、認知症のある人やその家族などが気軽に顔を合わせ、情報交換ができる場としてボランティアと一緒に「オレンジカフェ」を開いています。

オレンジ色は、認知症をサポートする人たちのイメージカラーです。

や高齢者に関するミニ講話を行ったりもしています。

形にとらわれず、参加者が

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症のある本人やその家族、介護に携わる人、地域住民の皆さんなど、誰もが参加でき、集う場所です。

お茶を片手に和やかな雰囲気です。過ごせる場所として開放されていますので、一緒に情報交換をしませんか。

毎月1回開催し、当日の内容に決まりはなく、介護者の息抜きや交流をしたり、認知症

日時：原則、毎月第3金曜日の10時～11時30分
場所：市民ふれあいセンター1階トレーニングルーム



一緒に楽しい時間を過ごしましょう

対象：認知症のある人やその家族、認知症のサポートに関心のある人など、どなたでも
参加費：無料（4月以降は飲み物、菓子代として1回につき100円徴収）
申問 地域包括支援センター ☎73-0033

給食センターからこんにちは No.34

どさんこ汁



材料（4人分）

だし汁600ml ショウガ少々 にんにく少々 ニンジン50g タマネギ80g ジャガイモ130g 豚小間肉40g コーン10g コマツナ20g みそ32g サラダ油小さじ1/2 ごま油少々

北海道の名産品を多く使った「どさんこ汁」は、給食で人気の一品です。ごま油の香りがよく、みそ汁とは一味違ったコクのあるスープです。

作り方

- ①ショウガ、にんにくはみじん切り、ニンジンはいちょう切り、タマネギはスライス、ジャガイモはさいの目切り、コマツナは2cm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ショウガ、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③豚小間肉を加えて炒め、火が通ったら、ニンジンからコーンまでの材料を順に炒めて火を通す。
- ④だし汁（給食ではかつおだしパック使用）を加えて熱が通ったらコマツ

ナを加える。

- ⑤みそを溶き入れて味を調えたら、仕上げにごま油で香りを付ける。

栄養価（1人分）

エネルギー 92kcal たんぱく質5.6g
脂質2.4g カルシウム37mg 食塩相当量1.0g

給食献立（1月8日(金) 小学校）



どさんこ汁
ごはん
牛乳
きんぴら
きゅうり

問 学校給食センター ☎70-2210