

4週間 チャレンジ! 糖尿病予防大作戦!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎25-5686)

新潟市の特定健診の結果によると、秋葉区は血糖の有所見者の割合が新潟市内で最も高く、夕食後の間食の習慣がある人や運動習慣のない人の割合が、市の平均よりも高くなっています。また、糖尿病にかかる医療費も市内で一番高いことから、秋葉区では糖尿病の予防に力を入れています。

今号では、秋に行った「糖尿病予防大作戦!」の取り組み内容と参加者の感想を紹介します!皆さんも参考に、生活習慣を見直してみてください。

こんなことに取り組みました!

ステップ1

血糖値を測定して自分の身体のことを知る
自分のできそうなチャレンジを選ぶ

ステップ2

決めたチャレンジに
4週間取り組む

ステップ3

再度、血糖値を測定して4週間を振り返る



チャレンジの例

- 食事面**
- 規則正しい食生活
 - ゆっくり食べて腹8分目
 - 野菜から食べ始める
 - 食物繊維を多く含むきのこやわかめを取り入れる
 - お菓子は明るいうちにたっぷりの水分と一緒に
 - 水分補給は水かお茶

- 運動面**
- 今の生活に10分の運動をプラス
 - 座りっぱなしの時間を減らす
 - 身体を動かして100kcal消費

皆さんも参考にしてみてください

参加者の感想

中島さん

ラジオ体操や有酸素運動を継続して実行しました。食事はたんぱく質を取りつつ、野菜中心にバランスよい食事を心掛けました。良い数値のまま維持できたのでよかったです。

田村さん

毎日6000歩以上を目標に、犬の散歩をしながら継続して行えました。食事はトマトやパプリカなど見た目もカラフルに野菜中心のバランスの良い食事を取るようになりました。今回参加してみて、ほかの教室にも行きたいと思えるきっかけになり、意識も変わってよかったです。

阿部さん

友達に誘われて参加しましたが、参加して意識も変わりとてもよかったです。2人でLINEをやりとりしながらできたので、継続できたと思います。野菜を中心にした食事でお腹が満たされると、大好きだった甘いものも控えられ間食も減って数値も改善されました。

田辺さん

今回参加して一番意識した事は、大好きなお酒を一週間に一日でもやめて休肝日を作ることです。このチャレンジで続けることができました。また、運動も心掛けて健康センターの教室に行き、運動だけでなく友達と話すことも楽しみながら続けています。自分の日々の生活を見直す良い機会になりました。

少年少女野球教室を開催しました!

12月21日、秋葉区総合体育館で、区内の小学生を対象に野球教室が行われました。当日は、オシックス新潟アルビレックス・ベースボール・クラブの笠原祥太郎選手と元東京ヤクルトスワローズの本間忠さんを講師として招き、秋葉区の野球チームに所属する約120人の子どもたちがみんなで野球を楽しみました。子どもたちは、投球や守備の指導を受けて真剣に取り組んでいました。



笠原選手



本間さん

笠原選手は「僕自身もこの秋葉区で育ち、小学生でこの野球教室にも参加して、その後プロになれたので、こういう機会に子どもたちに教えることでこれからプロ野球選手が生まれたらうれしいです」と話してくれました。子どもたちの未来が楽しみです。

小須戸小学校 もち麦おにぎりレシピ考案

小須戸小学校の6年生は、地域について学び、秋葉区や小須戸地区の魅力向上の提案を考える学習をしています。その1つとして、秋葉区の特産「秋葉の里 白雪もち麦」を多くの人に食べてもらうため、もち麦を入れたおにぎりのレシピを考案しました。



もち麦おにぎりは、2月8日・22日(土)に小須戸まちづくりセンターと町屋ギャラリー薩摩屋で販売予定です。



区民への情報掲示板

山びこコーナー

新津安吾忌

- 回 2月17日(月) 午後1時~4時
- 場 新津地域学園201研修室
- 入 先着80人
- 内 安吾作品「桜の森満開の下」を加藤博久さんの朗読、ピアノ演奏、墓参
- 回 2月10日(月) までにはがき、ファクス、メールで阿賀浦コミュニティ協議会(〒956-0816 新津東町2-5-6、FAX 25-7655、agauracomikyo@coral.plala.or.jp)
- 回 同協議会の湯田さん(☎080-1251-8096)

山びこコーナーへの掲載依頼は、地域総務課(区役所3階、☎25-5673、FAX 22-0228)

ミニトレッキング参加者募集

- 12月~2月は月1回里山を歩きながら、初心者向けのコンパス実地講習を行います。
- 回 1月25日(土) 午前10時~11時半
- 集 里山ビジターセンター
- 持 雨具、飲み物
- 回 秋葉里山ガイドの会の佐久間さん(☎080-2049-4742)

相続登記の無料相談

- 新潟県司法書士会では、相続登記について各事務所において無料で相談をお受けします。
- 回 2月1日(土)~28日(金)
- 各 司法書士事務所の営業時間内
- ※ 事前に各事務所へご連絡ください
- 回 新潟県司法書士会(☎025-244-5121)

2月16日号の原稿締め切り... 1月21日(火)
3月2日号の原稿締め切り... 2月3日(月)

秋葉区 たっぷりメニュー

子どもたちに秋葉区産の農産物のおいしさを知ってもらうために、12月~2月の給食で、さといも、プチヴェール®、もち麦を使用したメニューが提供されています。

12月9日に、秋葉区内の小中学校、市立幼稚園で秋葉区産のさといもを使用したメニューが提供されました。新津第二小学校では、さといものいものこ汁と、農薬と化学肥料の使用を減らしたコシヒカリが提供されました。児童たちは、「ご飯がもちもちして甘くておいしかった」「家でさといもは残しちゃうけど、今日は食べた!」と感想を聞かせてくれました。

秋葉区産のさといもとお米は、うららこすと、ベジランドにいつ、新鮮組で購入することができます。皆さんも秋葉区産のおいしい農産物を、ご家庭で味わってみてはいかがでしょうか。



よみかかせのご案内 (特に記載がないものは幼児・小学生対象)

- 新津図書館
 - 1/21(火)・28(火) 午前10時半から(0~3歳児対象)
 - 1/21(火)・28(火) 午後3時半から
 - 1/25(土)、2/1(土) 午後2時から
- 荻川地区図書館
 - 1/25(土)、2/1(土) 午前10時半から

各種無料相談

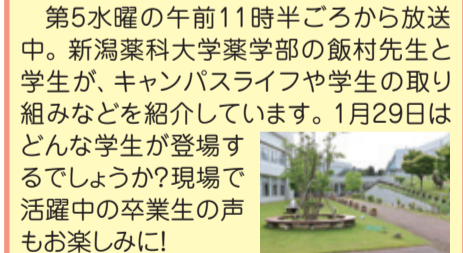
- 心配ごと相談 ※予約不要
 - 回 1/20(月)・24(金)・27(月)・31(金) 午前10時~午後3時
 - 場 秋葉区社会福祉協議会(新津地域交流センター2階、☎24-8376)
- 行政相談(新津会場) ※予約不要
 - 回 1/28(火) 午後1時半~3時半
 - 場 新津健康センター2階
 - 回 区民生活課(☎25-5674)
- 法律相談(弁護士相談) ※要予約
 - 回 毎月第2・4金曜 午後1時15分~4時15分
 - 場 区民生活課(☎25-5674)
- 教育相談 ※要予約
 - 回 月~金曜(祝日を除く) 午前9時10分~午後5時
 - 場 秋葉区教育相談室(新津図書館2階、☎23-0101)

FM76.1MHz RADIO CHAT

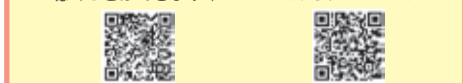
1月19日~2月1日のおすすめ番組!

- ◆クリック!秋葉区◆
 - 毎週月~金曜午前10時~11時に秋葉区役所がお届けする行政情報番組。区内のイベント情報やお役立ち情報をお知らせしています。
 - 毎週月曜は「健康・福祉メモ」のコーナー。1月20日は健康福祉課の須貝さんが出演し、放課後等デイサービスについてお話しします。ぜひお聴きください!
- ◆ほんじつの処方せん(なじらねラジオ内)◆
 - 第5水曜の午前11時半ごろから放送中。新潟薬科大学薬学部の飯村先生と学生が、キャンパスライフや学生の取り組みなどを紹介しています。1月29日はどんな学生が登場するでしょうか?現場で活躍中の卒業生の声もお楽しみに!

インターネットからも聴くことができます!



番組表はこちら↓



☎23-5000 (リクエスト ☎23-5900)
FAX 23-5100 http://www.chat761.com

広告スペース

◇学生は、秋葉区バス・下新線をワンライナー100円で、金津線は無料(一部区間除く)で乗車できます。この機会にぜひバスをご利用ください。