

師走に入り、今年も残り僅かな日々となりました。

寒さも一段と厳しくなり、骨身に応えるようになってきましたが、皆様、風邪など引いていないでしょうか、暮れに向けてインフルエンザが流行ってきます、外出等から帰りましたら、手洗い、うがい、を忘れずに行い、風邪を引かないように注意しましょう。

また、震災から2度目の新しい年を迎えるとしておりますが、復興はまだ思った程進展しておらず、仮設での生活も長引きそうな状況であります。お互い健康には注意して、元気で、楽しく、過ごしていきましょう。

私達支援員も2月に制度が始まり、早10ヶ月間が過ぎようとしています、その間住民の皆様始め、いろいろなボランティアの皆様によるイベント等のご協力をいただいて、大過なく勤められましたことに対して御礼申し上げます。有難う御座いました。



今月の健康

糖尿病が気になる人のウォーキング

歩くことによって、血液中の余分なブドウ糖が消費され、血糖値を下げるインスリンの働きもよくなります。血糖値は食後30分～1時間後に最も高くなります。その時間帯に歩くと、血液中のブドウ糖を

エネルギーとして消費して血糖値が下がります。3度の食事のあとに歩くと効果的です。

運動量は全体の50%くらいになるように、ぶらぶら歩くのが最適です

こまめに歩いて、こまめにブドウ糖を消費したほうが、血糖値が下がりやすくなり、ちょこちょこ歩いて合計で1日1時間以上になるようになります。

ウォーキングの途中で低血糖発作が起こることがまれにあります。ブドウ糖を補えるように、アメなどの甘いお菓子を、携帯していると安心です



注意

*速く歩いたり、手足をきびきび動かして歩くと、インスリンの働きが弱まり、血糖値が下がりにくくなる。

*血糖値が急降下すると、低血糖発作を起こすことがあるので、空腹時には歩かない。

風呂追い焚きの凍結防止に注意しましょう

追い焚きの注入口の上部から5cm以上の水張りをしないと凍結する可能性がありますので注意してください

忘年会のお知らせ！

22日（土）16時から談話室に於いて
自治会主催により忘年会を開催します
多くの皆様の参加をお待ちしております
後援 「岐阜・手と手」代表丹原さま
岩手県共同募金会助成事業



多彩なイベント開催される！

11月も新たな団体によるイベントが開催され、今までに無いくらい多くの皆さんの参加がありました。

浄土真宗本願寺北海道教区胆振組による「ジンギスカンの焼き出し」三谷産業の「ニッコー器まつり」、ゴーフォワードジャパンの「パソコン教室」、希望の花いわての「花植え教室」、ボブ・グロリア夫妻の「クラフト教室」、神戸大学の「足湯・まけないゾウ作り」、等多くの団体が新たにイベントを開催してくれました。

北海道から来ていただいた方々は初めてのイベント参加とゆうことで全部下ごしらえした材料を持参していただき、会場に於いて「ジンギスカン丼」、「焼き鳥丼」や自家製漬物をごちそうになりました。

北海道の皆様も、住民の皆様にお手伝いしていただき、楽しく交流が図れたと喜んで帰られました。



上 ジンギス片手に楽しむ男性群 下 記念写真

希望の花いわてから花苗とチュウリップの球根、また、きらり駅から花苗をいただき、希望の花いわての皆様の指導により、プランターに花苗と球根を植え、各家庭に



配布し、残りを談話室前の法面に植樹、寂しかった法面も賑やかになりました。来春になるとチュウリップも咲き誇り賑やかになるでしょう、楽しみです。



12月予定表

3日	お茶っこ会（社協）	10:00～
6日	健康相談（予防医学）	13:30～
7日	クリスマスお茶会（カリタス）	10:00～
11日	リース作り（希望の花岩手）	10:00～
12日	大忘年会（岩手生協）	10:30～
14日	健康のツボ（社協）	13:30～
22日	忘年会（自治会）	16:00～