

8月

阿尾公民館だより

氷見市阿尾公民館
氷見市阿尾1015
TEL・FAX 74-3504

よくばりウォーキング



6月21日(日)、よくばりウォーキングを行いました。今年は漫画家藤子不二雄A先生のゆかりの施設を中心に回りました。怪物くん等の人気のキャラクターということで、子どもの参加も7名と多く、全体で43名の参加でした。暑くない6月に実施したことも参加者が増えた要因のように思われます。

コースは、光禅寺、潮風ギャラリー、漫画ロード、氷見市博物館です。訪問の際、観光ボランティア「つままの会」や博物館の学芸員の説明を聞きました。最後に阿尾公民館に帰り、カレーライスをいただきました。氷見市のよさに気付き、心もお腹も満ち足りたウォーキングでした。



ヒラメの放流

6月29日(月)、阿尾海岸で氷見漁協、市役所、栽培漁業センターが中心となり、ヒラメの稚魚7,000尾を放流しました。阿尾保育園の園児11名と保育士3名も参加しました。園児たちは口々に「大きくなって帰ってきて」と言って放流していました。



安靖作業所避難訓練



6月10日(水)、安靖作業所の職員と入所者計21名が避難訓練に避難場所である阿尾公民館に来館しました。全員がヘルメットをかぶり、整然とした態度でした。



※8月の阿尾地区ふれあいランチはありません。

○ 8月の講座案内

※これはあくまでも予定であり、変更もあります。詳細については、責任者等にご確認ください。

講座名	曜日	開設日	講師・責任者	時間	部屋
生け花	第1・3水曜日	5日 18日	西山栄津子	10:00～	洋室
かな書道	第1・3月曜日	3日 17日	猶明 光華	13:00～	洋室
学童茶道&百人一首	毎週木曜日	6日 13日 20日 23日 27日	学童支援員	15:00～	和室
手芸	第3火曜日	18日	伏木あい子	13:30～	和室
潮華会(新舞踊)	毎週土曜日	1日 8日 15日 22日 29日	大野 朝子	19:00～	和室
潮月会(新舞踊)	毎週金曜日	7日 14日 21日 28日	大野 朝子	13:00～	和室
囲碁サロン	毎週月・水曜日	3日 5日 10日 12日 17日 19日 24日 26日		13:30～	和室
常磐会書道教室	第2・4土曜日	8日 22日	名苗くみ子	10:00～	洋室
学童保育	基本:日曜日・祝祭日・第2・4土曜日を除く毎日		学童支援員	14:00～	洋室

○ 氷見市社会福祉協議会より

健康づくり講演会 テーマ「がん予防のためにできること」

7月2日(木)、氷見市芸術文化館ホールで「健康づくり講演会」が開催されました。初めに氷見市がん対策推進協議会会長の松波久善氏ががん対策推進員の活動を紹介しました。



その後、北陸予防医学協会施設長の山上孝司氏の講演がありました。大変よい内容だったので講演のポイントを紹介いたします。



○病気は環境と体質、生活習慣で成り立っている。

○がんの第一予防は、がん細胞をつくらないようにすること。

- ・遺伝子に傷を付ける物質を減らす。
(タバコの煙、有害紫外線、放射線、活性酸素)
- ・遺伝子に傷を付けない物質を増やす。
(ビタミンC、ビタミンA、ビタミンE)

○乳がんや大腸がんの予防

- ・肉や脂肪分を減らす。
- ・運動量を増やす。
- ・肥満を解消する
- ・便秘を解消する。(大腸がんのみ)

*がん予防のために

- ・禁煙 ・野菜の摂取 ・運動量を増やす
- ・笑いのある生活

○なんばグランド花月とがん免疫

- ・花月に入る前の血液と3時間喜劇見た後の血液を検査すると殆どの人の免疫が上がっていた。