



●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

連日のように続いた猛暑の夏も終わり、過ごしやすい秋になりました。「食欲の秋」という方もいらつしやるでしょうが、「スポーツの秋」ということで、私の趣味でもあるサイクリングについてお話をさせていただきます。

飯南 便り

サイクリングのススメ



飯南病院 副院長 永澤篤司

グは膝や腰への負担が少なく、体重が重い人でも比較的軽い負荷で長時間続けやすい運動です。肝臓の脂肪は食事療法だけでなく落とせますが、筋肉に付いた脂肪は運動をしないと減らせません。運動で肝臓と筋肉の脂肪を減らすことで、より一層インスリン抵抗性が減り糖尿病などの予防改善にもつながります。

保健福祉 便り

～事業所健診におじゃましています～ まずは自分のからだに関心を

働き盛りの世代の皆さんに、ご自身の健康に関心を持ってもらうため、事業所健診の会場でボードアンケートを行っています。



改めて塩分量を確認してビックリ



約450名の方にご協力いただきました(8月16日現在) たパンフレットをお渡ししました。

また、栄養指導のブースを設置して、インスタント食品や加工食品に含まれる塩分量を展示。栄養士が、脳卒中予防のひとつである「減塩」についてお話をしています。脳卒中は、脳の血管が詰ったり、破れたりする病気。塩分やアルコールの取りすぎ、タバコ、過労、睡眠、運動不足など不健康な生活習慣が影響しているといわれています。受診者の中には、「こんなに塩分が含まれているんですか!？」と驚きの声もありました。

健康は、自分自身の体・健康状態に関心を持つところから始まります。まずは、自分の生活習慣を振り返り、脳卒中をはじめ、いろいろな病気を予防しましょう。

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

鳥獣被害広域 防護柵の状態は・・・



潜り込みの対策

雑草に覆われると、補修が必要な場所を見つけづらく、またイノシシが侵入しやすくなります。柵が見えるように草を刈りましょう。



雑草が繁茂した防護柵

●中山間地域研究センター
電話 0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



赤名地区集落支援員の
金藤正道です。

「寄ろうでえ～!赤名川」オープン

8月23日(木)に、赤名地区住民の方が気軽に立ち寄り、コーヒーやお茶を楽しみながら交流を深め、趣味やイベントを楽しむ交流の場「寄ろうでえ～!赤名川」を、赤名中市の福島邸で開催しました。

第1回のメインイベントは、ハーモニカ名人の三島幸治さん(佐見)、アフリカ民族楽器/バラフォン奏者の清水玲湖さん(下赤名)の演奏会。両楽器の素晴らしい演奏に、住民の方は、うっとりされ、演奏会後は、お茶やコーヒーを飲みながら、住民どうし会話を弾ませていました。

この「寄ろうでえ～!赤名川」は、「赤名地域まちづくり連絡会」が企画。住民の皆さんのボランティアにより運営されています。「寄ろうでえ～!赤名川」を始めるに当たり、企画、運営等のお手伝いをさせていただきました。

今後、月1回開催予定。参加費200円で、コーヒー・お茶は飲み放題です。ぜひご来店ください。お待ちしております。皆さんで、赤名を盛り上げていきましょう!

「寄ろうでえ～!赤名川」
○毎月第3木曜日10時～12時
○参加費200円
運営ボランティア募集中!
■問合せ
赤名公民館内(集落支援員 金藤)
電話76-3100



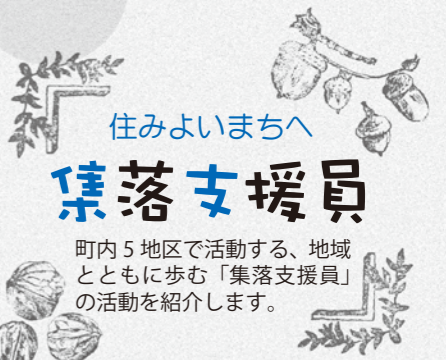
約40人が集まりました



三島幸治さん



清水玲湖さん



住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。