

健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●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

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。たん・ズッキーニ・ごま・かぶ・白菜などを育てました。

飯南病院医師の竹田和希です。胃カメラ・大腸カメラなど内視鏡の検査・治療が得意です。今回は私の趣味「家庭菜園、野菜作り」のことをお話ししたいと思います。

原点は、学校（小学1年生）での「さつまいも」づくり。春にいもうつるを植え、秋にはたくさん収穫しました。食べてみると、スーパーで買うものよりおいしく作物を育て、収穫し、味わう喜びを知りました。

一人暮らしの研修医時代は、

ベランダでミニトマトを栽培。

収穫の喜びを思い出し、家庭菜園の魅力にとりつかれました。

隠岐勤務の時は、他の人が海に魚を取りに行く中、私は草ボートの荒れた土地を鎌と鍬で開墾。トマト・きゅうり・なす・ピーマン・しじとう・落花生・じゃがいも・大根・人参・ひょうたん・ズッキーニ・ごま・かぶ・白菜などを育てました。

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。たん・ズッキーニ・ごま・かぶ・白菜などを育てました。

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。たん・ズッキーニ・ごま・かぶ・白菜などを育てました。

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。たん・ズッキーニ・ごま・かぶ・白菜などを育てました。

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。

今年は、家の畑でブロッコリーを育てました。

保健福祉 便り

～健診結果をお返し中～

今年のテーマは「動脈硬化の予防」

5月～6月に実施した健康診査の結果を、6月～7月に「結果報告会」を開いてお返ししています。結果報告会は、14日間で36会場を回ります。報告会に参加できない人には、郵送または保健師の訪問で結果をお返ししています。

今年度は報告会に合わせて、「動脈硬化を意識して健康な血管を目指しましょう!」というお話をしています。

動脈硬化は、肥満、高血圧、高血糖などが原因で血管が狭く硬くなった状態のこと。進行すると脳出血や脳梗塞などにつながる危険性もあります。動脈硬化予防のためのポイントとして、次の6つをお話しています。

1. 食べ過ぎを避け、標準体重を維持する

肥満は高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームなどの原因になります。

●標準体重(kg) = 22 × 身長(m) × 身長(m)

2. 食事内容に気をつける

●食物繊維を多く含む食品を積極的に食べる

野菜・果物・海藻類・きのこ類・大豆製品などには、食物繊維が豊富に含まれ、動脈硬化予防に効果的といわれています。

●動物性脂肪(肉の脂や乳脂肪)の摂取は控えめに、魚(特に青背の魚)を積極的に食べる

動物性脂肪は動脈硬化の危険因子です。反対に魚には血液をサラサラにする効果があります。

3. 薄味を心がける

4. アルコールの過剰摂取を控える

5. 運動をする

6. 禁煙する

健診結果を、生活習慣を振り返るきっかけにして、ご自分の健康のことを考えてみませんか?

飯南病院 便り
趣味、家庭
菜園です。



飯南病院 医療技術部長
竹田和希



オープンキャンパスで待っています!(平成30年度1年生)

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

中国地方で唯一の林業が学べる大学校 島根県立農林大学校 平成31年度学生募集

●中山間地域研究センター

電話 0854・76・2025

<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

島根県が目指す「木を伐って、使って、植えて、育てる」循環型林業の確立。その実現のためには、優秀な担い手の育成と確保が喫緊の課題となっています。

中山間地域研究センター内にある農林大学校 林業科では、実習中心のカリキュラムで、森林・林業に関する豊富な知識と高度な技術を兼ね備えた「林業技術者」を育成しています。(平成30年度在校生:1年生10人・2年生7人)

地元で学び、地元での就職を考えている皆さん!ぜひ島根県立農林大学校 林業科で一緒に学んでみませんか?

いざ来たれ! 森林・林業の未来を切り開く挑戦者たち

平成31年度 学生募集

Shimane Prefectural College for Agriculture and Forestry

◆募集人員及び修業年限等

科名	募集人員	修業場所	修業年限
林業科	10名	飯南町上來島	2年
農業科	30名	大田市波根町	

◆入学試験の区分等

試験区分	願書受付	試験日	合格発表
校長推薦入試	H30年9月26日(水) ～10月10日(水)	H30年10月24日(水)	11月14日(水)
一般入試	H30年11月7日(水) ～11月21日(水)	H30年12月5日(水)	12月21日(金)
	H31年1月11日(金) ～1月25日(金)	H31年2月13日(水)	2月20日(水)
地域推薦入試※	H30年9月26日(水) ～11月21日(水)	随時(願書受付後10日以内に試験日を通知)	試験日から2週間以内
自己推薦入試	H30年9月26日(水) ～10月10日(水)	H30年10月24日(水) 及び10月25日(木)	11月14日(水)

試験場所 島根県立農林大学校 大田本校 (大田市波根町970-1)

※印 : 農業再生協議会・認定事業体・流域林業活性化センター等の推薦

詳しく述べ「学生募集要項」をご覧ください

平成31年度 学生募集要項・学校要覧等は、島根県立農林大学校ホームページからご覧いただけます。<http://www.pref.shimane.lg.jp/horindaigakko/>

作業体験ができるオープンキャンパスを開催

開催日 7月27日(金)、8月1日(水)・5日(日)・20日(月)

時間 10時～14時

会場 中山間地域研究センター

(参加費無料・要事前申込み)

※入学試験とオープンキャンパスの詳細は、島根県立農林大学校へお問い合わせください。

■問合せ／電話0854・85・7012

「つどう場所づくり」

来島地区集落支援員の朽木宣夫です。集落支援員の活動の中で、来島地区の拠点としての基幹集落センターの活用を模索しています。玄関には現在、各サークルの皆さん的作品を展示しています。少しでも多くの皆さんに、色々なサークルがあり、活躍されていることを知ってもらう場を提供していきたいと考えています。



野薙サロンで美郷町の劇団「たかみ一座」と交流

基幹集落センターの集会室は、会場が広く、いろいろな催しができ重宝しています。催し物の企画立案から交渉など、地域活動のお手伝いをしています。6月12日の野薙サロンでは、美郷町の劇団に来ていただきとても盛り上がりました。

これから、夏に向けて各自治区でも夏祭りなどのイベントが開催されます。積極的に各自治区へ出掛け行きますので声をかけてください。よろしくお願いします。



3月11日「ひなまつり」
持ち主の皆さんの想い出と一緒に眠っていた、たくさんのお雛さまを飾りました