

2021



9月
発行

【大雨被害】



8月11日、夕方から降り続いた大雨で土砂災害や浸水被害が発生しました。日本列島各地に広域被害でしたね。

会員の皆さんも怖い思いをされたのではないのでしょうか？被害はなかったですか？数十年に一度と云われる大雨特別警報が出され、土砂災害警戒レベル5が出されました。

私は14日、避難所となっている安北小学校体育館へ行きました。すでに数人の人がいて、夜までには40人近い人が来られました。中には0才児や外には愛犬をゲージに入れている人。

結局私は、夕方避難所に行って朝帰るという形で4泊しました。被害はありませんでしたが、危険な時は避難所に行った方が安心だと思いました。しかも夜遅くではなく、夕方や早めの避難がいいと思います。

その間、広島医療生協の理事であり、広島市市会議員の藤井敏子さんが避難所を見舞ってくださり、避難所の環境改善などの緊急要望書を広島市に出してくれています。心強く思いました。

本格的な台風シーズンが来ます。南海トラフ大地震など、どんな災害がどこで起きるか分かりません。

『災害への備えを！』

- * 備蓄食品の確認と確保
- * 水の確保・・・お風呂の水は残しておく
- * いざという時の持ち出しグッズの内容物の確認
- * 停電に備えて携帯電話などバッテリーの充電



★自分の生命が助かる行動と、いざという時のためにも備えをしておきましょう。(田中記)

青空健康チェック&バザー

*とき： 10月4日(月) 9:30~11:00

*ところ： 高取第一公園

*内容： *健康チェック

*バザー 遊休品 お寿司(盛り、ちらし、柚子)

各350円

◎遊休品、お寿司の締め切り9/24(金)役員まで連絡下さい。

*遊休品のご協力お待ちしております。

*増資コーナーも設けています。ご協力下さい。

*雨天決行 重本宅車庫でします。

★ポイント手帳忘れないでね!



検査室たより 9月

【健診を受けて値をチェックしよう！ 脂質について】(協会けんぽ参照)

コレステロールは、ホルモンや細胞膜をつくるうえで大切なものです。細胞は細胞膜を介して栄養分のやり取りをしているため、不足すれば、この機能がうまく働かなくなります。しかし、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)は肝臓でつくられたこれです。LDLコレステロールを全身に運ぶ働きがあるので多くなると、血管壁に溜まり動脈硬化の促進の要因になります。HDLコレステロール(善玉コレステロール)は、LDLが全身に運んだコレステロールのうち細胞が使い切れなかったものや動脈の壁に付着しているコレステロールを回収して肝臓へ戻す働きがあります。食事から接種されたエネルギーの一部は、中性脂肪として体内に貯蔵され皮下脂肪や内臓脂肪となり、体温保持や体を守るクッションの役割を果たします。糖質が不足すると、中性脂肪で補助します。しかし、使われず増えすぎると、動脈硬化の原因になります。

バランスのいい値にするには、生活習慣改善が必要です。適度な運動を毎日。禁煙。減塩。油っぽい食事は避ける。主菜は肉より魚を。野菜をたっぷり取る。お酒はほどほどに。食後の歯磨き。ストレス解消。十分な睡眠。

健康づくりのために、できることから始めてみませんか。

<お問い合わせ>

伊豆野 ☎878-6678

植田 ☎872-2935

田中 ☎872-1395

玉井 ☎878-1453

藤井 ☎872-5934

大山 ☎872-2885

勝丸 ☎878-6561

健康まちづくりセンター 力石 ☎879-8124