

健康 知って得情報

こつぞしようしよう 骨粗鬆症を予防しましょう

骨粗鬆症とは

骨は、古い骨の組織が壊れ、新しい骨の組織が作られることの繰り返しで、一定の骨密度を維持しています。

しかし、このバランスが崩れて骨密度が低下すると、骨はスカスカになってしまいます。これが骨粗鬆症です。

骨密度とは

骨密度は20代半ばまで上昇し、しばらく安定しますが、加齢とともに低下します。年齢による骨密度の低下は、男女ともに起こります。特に女性の場合、閉経によって女性ホルモンの分泌が少なくなるなど、骨の強度を保つ働きも弱くなり、骨密度が低下します。また、運動不足、喫煙、ダイ

エットも原因になります。

骨粗鬆症になると

骨がもろくなっているため、わずかな衝撃で骨折しやすくなります。特に、足の付け根（大腿骨頸部）の骨折には、注意が必要です。



上図のように、足の付け根の骨の細い部分が、折れやすい部位です。

この骨を骨折すると、立つ・歩くなどの動きができなくなります。安静にしているうちに筋力や身体能力が低下し、寝たきりになることもあります。

予防法は

○骨を強くする食品を活用しましょう（別表を参照）

※とりすぎは、栄養バランスの偏りにつながり、要注意！
【カルシウム】 骨や歯の主成分です。脳や神経の情報を伝えたり、筋肉を動かす働きもあります。

【ビタミンD】 カルシウムの吸収を助け、骨の代謝を促進させます。

【ビタミンK】 骨の質を改善します。

これらの食品を取り入れながら、バランスのよい食事にするのが大切です。

栄養素	カルシウム	ビタミンD	ビタミンK
多く含まれる食品例	牛乳	サケ	小松菜
	チーズ	サバ	ほうれん草
	豆腐	イワシ	わかめ
	海藻	マグロ	のり
	小松菜	干しいたけ	納豆
	小魚	たまご	しそ

○運動しましょう

運動が骨に刺激を与え、骨を丈夫にします。

買い物は歩いて行く、階段を使うなど、歩く時間を増やしましょう。また、除雪も運動の一つとして行ってみませんか。

早期発見のために

町では、毎年春と秋に骨粗鬆症検診（骨密度測定）を実施しています。

食事と運動、検診で骨粗鬆症を予防しましょう！



新十津川 農業高校通信

H26.2 No.71

1年を振り返って

私はこの1年で、多くの事を経験することができました。入学して間もなく「農業と環境」という授業が新しく入り、どんな事をするのかワクワクしていました。最初は外で実習をすることが楽しかったのですが、暑い中や寒い中で農作業するのは辛く、農業の大変さを実感しました。

皆さんに声をかけられるようになりました。

それでも立派に育つ作物を収穫した時は、農業の楽しさを感じました。

また、10月には農生会の役員を決める選挙があり、私は会計役員に立候補しました。まだ、2カ月間しか活動していませんが、行事の企画や進行の難しさ、大変さを実感しています。

本校では、春・夏・秋・冬と年に4回の販売会があります。春の販売会は、接客がうまくいかず、苦戦しましたが、夏と秋の販売会では、接客にも慣れていき、少しずつ余裕を持てるようになりました。

この1年を振り返って、ほとんど初めての経験ばかりで失敗も多くありましたが、同時に多くの事を学び、中身の濃い1年になりました。この経験を活かして、4月からは2年生としての自覚を持ち、農生会役員としても積極的に活動していきたいです。

11月には、東京で行われた「食彩フェア」という行事に参加し、北海道の農産物や加工品を販売してきました。自分から商品を宣伝して売り出していかねばならないので、とても大変でしたが、接客に自信がつくようになり、冬の販売会では自分からお客

1年 池田 奈央（写真右）



《2/15～3/14の休館日》

月曜日 : 2月17日、24日
 3月3日、10日
 月末整理日 : 2月28日(金)

おすすめ ライブラリー



フォックン

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ
<http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/>
 蔵書検索と図書館だよりは
 ホームページからもご覧いただけます

DVD



児童



一般



『宇宙兄弟』 森 義隆 監督・小山宙哉 原作
 ・小栗 旬、岡田将生 出演
 宇宙に魅了された兄ムツタと弟ヒビトの南波兄弟は、幼いころ2人で宇宙へ行こうと約束する。
 夢を追い続けた弟と、夢を思い出した兄の2人の夢が動き出す。
 (129分)

『武器より一冊の本をください』 ヴィヴィアナ・マツツア 著
 わたしが勉強したいという思いを、銃で撃つことはできない。
 女性の教育について訴え、タリバンに撃たれた少女マララ・ユスフザイの物語。彼女の国連演説抄録(和訳)も掲載。

『おひとりさまの「法律」と「お金」』 中澤まゆみ 著
 相続、離婚、病气、終わり方…。ある日突然「おひとりさま」になっても、「おひとりさま」のまま年を重ねても、明るく自由に安心して生きていくための知恵を紹介した一冊です。長い「老後」の準備を今から始めませんか？

スポーツコラム「齊藤さんと心呼吸。」

空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。

今月は、昨年非営利活動法人(NPO法人)新十津川町体育協会の理事長に就任した吉田邦男さんにお話を伺いました。

——体育協会はどのような組織なのですか。

文部科学省所管の公益財団法人日本体育協会の傘下団体になり、本町におけるスポーツの普及発展と町民の健康増進に寄与することを主な目的としています。

——協会のあゆみを教えてください。

昭和44年に設立した当協会は、平成21年にNPO法人格を取得し、翌年からふるさと公園内体育施設の指定管理者となり、施設管理や運営を行っています。また、現在の加盟スポーツ団体は、12団体です。

——本町のスポーツ活動の状況についてどうお考えですか。

人口減少や高齢化の波でスポーツ人口も減少していますが、皆さんの健康維持と増進に役に立てるよう努力したいと思います。

——協会の今後の目標をお聞かせください。

「町民1人1スポーツ」を目標に、本町におけるスポーツのさらなる普及発展を目指すとともに、皆さんに親しまれる施設の運営に努めます。また、本町の豊かな自然環境を生かした事業も展開していきたいと考えております。



今回、スポーツ振興に関して、行政と体育協会は同じ方向を向いていることが再確認できました。今後、協会とさらに連携・協力を強化し、皆さんがよりスポーツに親しめる事業の展開を図っていききたいと思います。

■吉田 邦男(よしだ くにお)さん
 空知管内で校長を歴任後、平成9年から本町に在任。教員時代は、柔道やスキー、バスケットボールの指導者として活躍。現在は、パークゴルフやゴルフに取り組んでおり、新十津川パークゴルフ協会では、副会長や理事を10年間歴任。昭和11年浦臼町生まれ。現在77才。

12(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
13(木)	シニアいきいきクラブ「家庭菜園教室」2回目(10:00～ゆめりあ) おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
14(金)	献血(10:00～JAピンネ本所、12:00～JAピンネ花月支所、14:30～役場)
15(土)	おはなしころりん『おふる』のおはなし(14:00～図書館)
16(日)	第7回そっち岳スキー大会(8:45～そっち岳スキー場) 和紙で作る「お飾りモビール手作り講習会」(13:30～図書館)
17(月)	新中入学説明会(13:45～新中)
18(火)	大津渡・工藤秀弘「書道展」(~3/9 改善センター)
19(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
20(木)	
21(金)	ゆめりあ部会1日体験会(10:00～ゆめりあ)
22(土)	
23(日)	
24(月)	
25(火)	
26(水)	新小低学年参観日(13:25～新小) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
27(木)	新小高学年参観日(13:25～新小) おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
28(金)	新小中学年参観日(13:25～新小)
3/1(土)	新小2年生「おはなし美術館」作品展(~3/16 図書館) おはなしころりん『おうち』のおはなし(14:00～図書館) 新農高卒業式(10:00～新農高)
2(日)	第14回ピンネカラオケ部会発表会(13:00～ゆめりあ)
3(月)	子育て支援講演会(10:00～子育て支援センター)
4(火)	6次産業化研修会(18:00～ゆめりあ)
5(水)	シニアいきいきクラブ「お菓子作り教室」3月(10:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
6(木)	ふるさと学園大学修了式(10:00～ゆめりあ)
7(金)	第17回子育てスクール(10:00～子育て支援センター)
8(土)	歩くスキーのつどい(9:00～改善センター)
9(日)	

10(月)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター)
11(火)	新十津川中学校「水彩画展」(~3/30 改善センター)
12(水)	7～8か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 3～4か月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
13(木)	新中卒業式(9:30～新中) おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9か月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2か月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
14(金)	10～11か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3か月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
15(土)	おはなしころりん『ことば』のおはなし(14:00～図書館)
16(日)	
17(月)	
18(火)	
19(水)	新小卒業式(9:30～新小) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
20(木)	ぴよぴよきっず(10:30～子育て支援センター) 新中参観日(8:30～新中)
21(金)	そっち岳スキー場営業終了予定(~17:00)
22(土)	
23(日)	
24(月)	
25(火)	小中学校修了式
26(水)	小中学校春休み(~4/3) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ)
27(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 遊びの広場in児童館(13:30～児童館)
28(金)	春休み上映会(10:30～図書館)
29(土)	春休み上映会(10:30～図書館)
30(日)	春休み上映会(14:00～図書館)
31(月)	
4/1(火)	大井戸百合子絵本原画展(~4/20 図書館)
2(水)	
3(木)	
4(金)	小中学校前期始業式
5(土)	おはなしころりん『はる』のおはなし(14:00～図書館)

文芸倶楽部

「アカシヤ俳句会」

昨日今日あした日脚の伸びざかり
大玉 文字

ああ日が長くなつたなと思ふことが「日脚伸び」で、日差しが畳の目一つずつ伸びるそうさ。規則正しく伸びるは科学的で、文学的に見ればここ数日伸びざかりみたいだ。

待春たいしゅんの人みなバスを待ちてをり
境 チエ子

おのずから季節感がある。冬ならばいらいらしていた人々も、バスを待つことは春を待つことみたいだに、うららかな日差しを浴びている。

寄鍋つがへ恙ある身の箸伸ばす
大川つとむ

加齢とは悲しいもので、遠慮した方が良くもよと言われる食べ物が多くなる。後ろめたい思いとは裏腹に、これがまた旨いのだ。