

# 健康 知って得情報

## ロコモ予防のための食生活

担当 保健福祉課

◆ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは  
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、筋肉、関節などの身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、歩行や日常生活に何らかの困難が生じ、要介護状態や寝たきりになる危険性が高いことをいいます。

◆ロコモの原因  
身体を支える機能や身体を動かす機能の低下が原因となります。

- ・筋力の低下
- ・バランス能力の低下
- ・骨粗しょう症、変形性関節症などの骨や関節の病気

◆ロコモチェック  
一つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。

□片足立ちで靴下がはけない  
□家の中でつまずいたり、滑ったりする  
□横断歩道を赤信号に変わるまでに渡り切れない  
□階段を上がるのに手すりが必要である  
□15分程度を続けて歩くことができない  
□2kg程度(1リットルの牛乳、パック2本分)の重い物をして持ち帰るのが困難である

□掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、少し力のある家事が困難である

◆ロコモ予防の食事  
ロコモを予防するには、ウォーキングなどの運動や普段の生活の中で積極的に身体を動かすことが大切ですが、身体をつくる食習慣も大切です。

①主食・主菜・副菜のそろった食事にしましょう

②カルシウムを多く含む食品を取りましょう  
カルシウムは丈夫な骨をつくる重要な成分です。特に女性は、閉経後急激に骨密度が減り、骨折しやすくなります。カルシウムを多く含む乳製品や緑黄色野菜、海藻類などを取りましょう。

③たんぱく質を取りましょう  
たんぱく質は身体をつくる重要な成分です。筋肉を強くする役割があり、運動器の修復や補修をしてくれます。たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品などを取りましょう。

④「1日の目安量」肉・魚50g、卵1個、豆腐1/3丁

ロコモ予防を意識した食生活を心がけ、骨や筋肉の健康を高めていきましょう。



◆新十津川 農業高校通信  
H28.8 No.101 花フェスタ札幌 ガーデニングコンテスト2連覇達成

6月25日〜7月3日まで、札幌市の大通公園において「花フェスタ2016札幌」が開催され、その中で第7回北海道農業高校生ガーデニングコンテスト(通称「ガーデニング甲子園」)が行われました。

私たちは、昨年度までの小屋を中心としたデザインからモデルチェンジを図り、シンブルな壁を背景としたスタイルで製作しました。今回の作品コンセプトは、ナチュラルスタイルの植栽デザインで、昨年度までのポットガーデンスタイルから植栽スタイルを変えて、鉢やプランターを見せずに、地植えのような植生を表現しました。

今回は、ジギタリス、アリウム、ニルバーベナなど、大きく成長した大地から力強く伸びた花茎が特徴の宿根草をフォーカルポイントとして配置しました。その他の花材は、アルケミラモリス、宿根ヒマワリ、コレオプシスなど、黄色の花をちりばめ、まだ開花していないグリーンとのバラ



2学年農業コース生徒一同  
今回の課題であった、鉢植えでありながら草花が自然に植生しているように見える養生の出来が、次年度以降のデザインのヒントになると考えて、長期的な展望でこれからも庭づくりに取り組んでいきたいと考えています。

今回は、ジギタリス、アリウム、ニルバーベナなど、大きく成長した大地から力強く伸びた花茎が特徴の宿根草をフォーカルポイントとして配置しました。その他の花材は、アルケミラモリス、宿根ヒマワリ、コレオプシスなど、黄色の花をちりばめ、まだ開花していないグリーンとのバラ

ンスや花色のコントラストを生かすデザインとしました。大雨の中、ずぶ濡れでプレゼンをしてメインステージでの結果発表を待ちました。作品の出来には自信がありました。結果が発表されるまでが本当に長く感じました。結果は、大賞で、昨年度に続き2連覇を達成することができました。

おすすめ 毎月おすすめのDVD、絵本、書籍などを紹介します!

# ライブラリー

フォックくん

■問合せ 図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>  
■蔵書検索と図書館だよりはホームページからご覧いただけます。

《8/15~9/14の休館日》  
月曜日 : 8月15日、22日、29日  
9月5日、12日  
図書整理日 : 8月31日(水)

DVD

アゲイン 28年目の甲子園

「アゲイン 28年目の甲子園」大森寿美男/監督・脚本、重松清/原作、中井貴一、波瑠ほか/出演  
元高校球児が再び甲子園を目指す「マスターズ甲子園」。この実在の大会を舞台に、再び夢を追う器用な父親たちを描く感動作。  
(120分)

児童

ようかいえん。かいたすいよ

「ようかいえんのかいたすいよ」白土あつこ 作・絵  
化けだぬきのばけたは、「ようかいえん」のみんなと海水浴。水着に着替えて、お弁当をもって、浜辺に集合です。わくわくしながらようかい体操でからだをほぐしたあとは...

一般

そうめん

「そうめん」満留邦子 著  
冷や汁風そうめん、豚しゃぶそうめん、かきたまにゆめん、ソース焼きそうめんなど、冷たいそうめんと温かいそうめんのレシピを紹介。そうめんのゆで方やゆめんの基本レシピ、ご当地そうめん、リメイクレシピも掲載。

## New Totsukawa Trial

第5回 本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

高野 智樹

最近まで少し肌寒い日が続いたと思えば、半袖じゃないと暑苦しい夏が多くなり、北海道にも本格的な夏が到来しているようです。

夏に入り、オートバイや自転車に乗って北海道を旅する姿も多く見られるようになりました。私も大学生の折、北海道をキャンプツーリングで回り、こちらへの移住に憧れを感じました。来てみて改めて感じますが、北海道は広いですね。南北の寒暖差、東西の文化の違いに驚かされます。

広いといえばこの間、町内を寄り道しながら車で走ってみたい日がかりました。花月地区から幌加地区までどのくらいあるのでしょうか、一度ノンストップで行ってみようと思います。そして新十津川の東西南北の風景の変わり様にも驚かされます。広大な田園風景が続いていると思ったら、山間に生い茂る木々やきれいな川の流れに出会います。こういった多様性が一つの町で味わえるというのも新十津川の魅力だと思います。

現在、新十津川町地域おこし協力隊活動拠点「STUDIO lab(Shintotsukawa Trial Union, Do It Ourselves)」で、ツーリングやサイクリングで旅する方に「新十津川穴場スポット」を紹介していこうと思ひ、町内の「面白マップ」を作成してい

町内に住んでいる方々にも「そんなとこあったの?」と聞かれることもあり、新十津川の「魅力再発見」的なマップになれば、とも思っています。

6月18日に陶芸まつりと併せて開かせていただいた「とりあえず交流会」の際には多くの町内の若手の方々にお越しいただきましたが、同じ町内でもお互いに知らないとの声を聞きました。前回広報にて書かせていただいた取り組みと併せて、「遊び場」というコンセプトもあると良いのかもしれないと感じています。小さな規模から、一人では難しいことも仲間を増やし気軽に集まり失敗しながら、手探りでもいろいろなことに一緒に挑戦していける場所があるということを町内外にPRしていければと思います。

日々の活動はこちらで投稿しています。ご覧いただければ幸いです。  
北海道 新十津川町 地域おこし協力隊  
<https://www.facebook.com/shintotsukawa.chiikiokoshi/>  
START from 新十津川 Project  
<https://www.facebook.com/Shintotsukawa.Project.START/>

# イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar

8月8日～10月7日

◎月～金曜日 10時～12時 児童館を乳幼児と保護者に開放中(祝祭日とほかの行事での利用時は除く)

8/8(月)	
9(火)	古本募集のお願い(～9/11 図書館)
10(水)	児童館「バス遠足」(9:45～妹背牛カーリングホール)
11(木)	栗コーダーカルテット&ビューティフルハミングバードコンサート(13:30～ゆめりあ)
12(金)	
13(土)	
14(日)	
15(月)	
16(火)	
17(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
18(木)	
19(金)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)
20(土)	おはなしころりん『やさい』のおはなし(14:00～図書館)
21(日)	
22(月)	
23(火)	三河量平写真展『Lights in the Distance』(～9/18 図書館) 新十津川写真同好会いちい「風景等の写真展示」(～9/11 改善センター)
24(水)	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)
25(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 長寿を祝う会(11:00～改善センター)
26(金)	新中学校祭(13:25～新中)
27(土)	新中学校祭(9:00～新中)
28(日)	クラルテ人形劇公演「だってだってのおばあさん」(10:30～図書館)
29(月)	
30(火)	
31(水)	小学校地域参観日(8:20～新小)

9/1(木)	
2(金)	子育てスクール「おまつりあそび」(10:30～子育て支援センター)
3(土)	おはなしころりん『のりもの』のおはなし(14:00～図書館)
4(日)	
5(月)	
6(火)	

7(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 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)
8(木)	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)
9(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)
10(土)	児童館「クッキング」(14:00～児童館)
11(日)	三河量平「Lights in the Distance」ギャラリーコンサート(17:15～図書館)
12(月)	
13(火)	
14(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ふるさと学園大学第4講(10:30～ゆめりあ)
15(木)	
16(金)	
17(土)	おはなしころりん『かぞく』のおはなし(14:00～図書館)
18(日)	
19(月)	
20(火)	
21(水)	秋の全国交通安全運動(～9/30) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
22(木)	
23(金)	
24(土)	
25(日)	古本リサイクル市(10:00～図書館)
26(月)	
27(火)	
28(水)	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)
29(木)	
30(金)	

10/1(土)	かわむらすずみ絵本原画展(～10/23 図書館) 地域防災力強化セミナー(9:00～ゆめりあ) おはなしころりん『まほうつかい』のおはなし(14:00～図書館)
2(日)	味覚まつり(10:00～改善センター)
3(月)	
4(火)	細井太郎「水彩画展」(～10/23 改善センター)
5(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
6(木)	キョヅカ☆ランド(19:00～ゆめりあ)
7(金)	

「どんぐり俳句会」

(アカシヤ新十津川支部)



かんざしを挿して仕上がる祭髪

菊谷 ミツ

可愛らしい情景が浮かぶ一句です。お化粧、着付け、最後にかんざしを挿してお稚児さんができあがりしました。祭を一句にするのに、俳人はさまざまな工夫をして自分なりの表現を考えます。

ちなみに「祭」は夏の季語になります。春や秋はそれぞれ「春祭」「秋祭」と区別することになります。季語の世界は複雑です。

川越えて祭囃子の切れ切れに

佐藤 敦子

川の向こうから祭囃子が聞こえてきます。その音が切れ切れなのは水の流れを挟むからだと言者に暗示させつつ、だんだん近づいてくるお囃子を思わせて巧みです。あるいは隣町のお祭りなのかもしれません。

若さゆゑ許さるること夏まつり

武田 立子

解釈を読み手に委ねる一句です。いわゆる物を登場させず「祭」という季語の力のみを借りて作者の思いを抒情を混えて表現しました。