

健康 知って得情報

アルコールと上手に付き合みましょう

担当 保健福祉課

お酒は、飲み過ぎると肝臓の障害だけではなく、全身にさまざまな悪影響を及ぼすとされています。

お酒の飲み過ぎで心身の健康を損なわないため、飲酒習慣を見直してみましよう。

◆飲酒習慣チェック

該当項目が多いほど要注意です。

- 毎日、お酒を飲む
- 嫌なことがあるとお酒で気を紛らす
- 記憶を失うまで飲むことがある
- 一度にいろいろな種類のお酒を飲むことが多い
- お酒を飲まないとき眠れない
- アルコール度数の高いお酒を薄めずに飲む
- ついつい夜遅くまで飲む

◆過剰な飲酒が招く病気

お酒の飲み過ぎは、肝臓や胃腸のほか、全身の臓器や血管を傷つけます。肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクも高めてしまいます。

また、大量のアルコールが脳萎縮を進め、認知症の危険性を高めることもわかっています。

◆お酒と上手に付き合うには

・週に2日休肝日をつくる

毎日飲酒を続けると、肝臓はアルコールを分解するために働き続け、疲労していきまします。また、胃腸などの消化管の粘膜も破壊されます。

臓器を休ませるため、週に2日（可能であれば連続した日）はお酒を飲まない日をつくりましよう。

・食べながらゆっくり飲む

空腹状態でお酒を飲むと、血中アルコール濃度が急上昇し、短時間で脳機能が麻痺して酩酊状態（ふらついて歩行できなくなる、呼吸が速くなる、吐き気・嘔吐が起こるなど）になりやすくなります。食事をしながらゆっくり飲みましよう。

・適切な飲酒量を知る

お酒の量は年齢や体格、その日の体調などによっても異なります。次の表で適切な飲酒量を確認しましよう。

ただし、女性や高齢者（65歳以上の方）はアルコール分解能力が低いため、次の図の半量が目安です。



・強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は、喉や胃腸の粘膜を刺激するため、薄めて飲むようにしましよう。

・水分補給をしながら飲む

アルコールには、利尿作用があります。喉が渴いたからと飲んでも、水分補給にはなりません。逆に脱水症状を招きます。

お酒を飲む前と飲んでいる間は、水を飲んで水分補給をしましよう。

飲酒習慣を見直し、お酒と上手に付き合いましよう。

新十津川 農業高校通信

H29.8

No.113

学校祭に向けて！

7月は、高校生活の大きな行事、学校祭が行われる月です。本年度も7月21日・22日に行われる、学校祭に向けて全校生徒が一丸となって準備に励んでいます。

今年の学校祭のテーマは「新農 school festival」笑顔・笑顔を咲かすことと決定しました。選定理由は、全校生徒からとったアンケートにあった「シンプルで分かりやすいテーマにしたい！」との声から、学校祭実行委員で会議を重ねてこのテーマを採用しました。またサブタイトルも、アンケート結果に「笑顔」というワードが多かったため、笑顔・笑顔を咲かすことと決定しました。

次にテーマソングですが、今年も「花唄 (Green)」に決めました。歌詞には農業に通じるフレーズがあり、農業高校である本校らしく、学校祭のテーマにも合っているため、このテーマソングに決定しました。



2年 渡部 倭

実行委員としては、昨年度の学校祭の反省からレクリエーションで「座っている時間が多い」という意見を改善するために、全校一斉で行う「じゃんけん列車」という種目を導入し盛り上がるように工夫をしました。

私は今回、学校祭実行委員と農生会の立場で、その両方の視点を生かし、さらに充実したものになりたいと思います。学校祭の目標は、協調性を育むことです。大きな行事を全校生徒で乗り越え「笑顔咲く学校生活」にしていきたいと考えています。

イベントカレンダー

8月8日～10月7日

Shintotsukawa Event Calendar

8/8(火)	やまびこ④ (10:00～ゆめりあ・改善センター)
9(水)	
10(木)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
11(金)	
12(土)	
13(日)	ファイターズウォーキングクラブウォーキングイベント (9:00～ピンネスタジアム) イースタンリーグ戦日ハムVS巨人(12:30～ピンネスタジアム)
14(月)	
15(火)	新十津川中学校水彩画展 (～9/24 改善センター)
16(水)	
17(木)	
18(金)	生活相談会 (13:00～ゆめりあ)
19(土)	地域防災力強化セミナー (9:00～ゆめりあ) 子育てすまいる「パパとあそぼう！」(10:30～子育て支援センター) おはなしころりん「うみ」のおはなし (14:00～図書館)
20(日)	
21(月)	
22(火)	
23(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)
24(木)	布の絵本展 (～9/10 図書館) おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
25(金)	
26(土)	じどうかんまつり (13:15～児童館)
27(日)	全町軟式野球大会 (8:30～ふるさと公園) 青空図書館 (12:00～図書館)
28(月)	
29(火)	
30(水)	小学校地域参観日 (8:20～新小) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
31(木)	長寿を祝う会 (11:00～改善センター)

7(金)	トリアングロコンサート (19:00～ゆめりあ)
8(土)	新中学校祭 (13:25～新中)
9(日)	新中学校祭 (9:00～新中)
10(月)	第25回町長杯パークゴルフ大会 (7:30～サンウッドパークゴルフ場)
11(火)	
12(水)	
13(木)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
14(金)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館)
15(土)	保育園お月見会 (10:00～保育園)
16(日)	おはなしころりん「きのこ」のおはなし(14:00～図書館) 保育園秋の小運動会 (9:00～保育園)
17(月)	人形劇団「クラルテ」講演 (10:30～図書館)
18(火)	
19(水)	
20(木)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
21(金)	秋の全国交通安全運動 (～9/30)
22(土)	生活相談会 (13:00～ゆめりあ)
23(日)	
24(月)	
25(火)	ふるさと学園大学第4講 (10:30～ゆめりあ)
26(水)	
27(木)	7～8カ月児健康相談 (9:15～ゆめりあ) 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
28(金)	おはなしころりんミニ (10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査 (12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査 (12:30～ゆめりあ)
29(土)	10～11カ月健康相談 (9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月健康相談 (9:30～ゆめりあ)
30(日)	古本リサイクル市 (10:00～図書館)

9/1(金)	幼児フツ素塗布 (12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診 (13:10～ゆめりあ)
2(土)	チャレンジスポーツ (9:00～スポーツセンター) おはなしころりん「おまつり」のおはなし(14:00～図書館)
3(日)	
4(月)	新十津川神社秋期例大祭
5(火)	
6(水)	子育てすまいる「お月見」(10:30～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)

10/1(日)	味覚まつり (10:00～改善センター) That'sが～まるちよばSHOW+ロックンロールペンギンIN新十津川 (16:00～ゆめりあ)
2(月)	
3(水)	喜び広がる伝筆作品展 (～10/22 図書館)
4(木)	放課後おはなしタイム (15:00～図書館)
5(金)	小中学校前期終業式
6(土)	
7(日)	おはなしころりん「3にんぐみ」のおはなし(14:00～図書館)

父の日や照れ隠しも爪を切る
菊谷 ミツ

母の日ほど騒がれることのない父の日ですが、父の日のプレゼントが届いたのでしょうか。お父さんは、さりげなく嬉しそうなお月見も見せず爪を切っています。それを見て一句したためた作者、俳人はどんな一瞬も逃さず五七五にしています。

花鳥風月を詠む優雅な趣味の世界も俳句ですが、このように平凡な日常をかけたがえのない記憶として残すのも俳句です。過去のことを現在形で詠むこともできる実に自由度の高い定型です。

文芸倶楽部
「どんぐり俳句会」
(アカシヤ新十津川支部)

娘の忌待つ木のゆれ大きくなりに
けり 金龍 綵子

若く美しいままに逝ってしまった娘さんの命日が近づいてきました。忌日を迎えて心に「くぎり」をつけようと窓の外を見やると、太木の揺れが大きく烈しくなりました。母と亡き子との交感でしょうか。俳句に季節は欠かせないものですが、時にこのような無季俳句も成立します。季語の入る余地のない感情表現と言えるかもしれません。

≪ 8/15～9/14の休館日 ≫

8月

日	月	火	水	木	金	土
		15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14		

灰色の日が休館日です。

DVD



『夏美のホタル』
廣木隆一／監督、森沢明夫／原作、有村架純／出演

将来の夢と恋人との関係に悩む夏美が、父との思い出の森で知り合った親子や老人との交流を通して成長していく姿を描く。受け継がれる想いをつなぐ切なくてやさしい物語。
(108分)

児童



『ジャンケンの神さま』
くすのき しげのり／作
岡田 よしたか／絵

駄菓子屋「まる花」にはジャンケンが強い神さまがいる。アイコたちは、ジャンケンの神さまのところに弟子入りした。そこへ、全米ジャンケンチャンピオンのアンドレが挑戦にやってくる。

一般



『暑い季節を美味しくすす』
夏つまみ
きじま りゆうた／著

パクチーときゅうりの甘酢サラダ、油淋鶏、キーマカレー。スパイスや辛味の効いたもの、しょうがやパクチーなどを使ったもの、あつさり・さっぱり味のものなど、夏に美味しいつまみを紹介。

New Totsukawa Trial

第16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。

ワンコの駅長「ララ」

新十津川駅に、土日だけワンコの駅長「ララちゃん」が出勤している事をご存知でしょうか？ テレビでも何度か取り上げられ、最近では、写真共有アプリ「インスタグラム」を通じて話題となっています。

ララちゃんは保護犬で、保健所にしばらく収容された後に、長沼町のNPO法人「しっぽの会」に引き取られた犬です。その「しっぽの会」で、現在のご主人と出会いました。

ララちゃんのご主人は、毎週土日に駅に写真を撮りに来られていたので、つながりがありました。4月に実施したイベントにララちゃんを連れてきてくれて、その時に大人気だったので、イベントの翌週から「毎週土日限定の駅長さん」ということで来てもらっています。

土日はとても大勢の人で賑わう新十津川駅ですが、

そんな中でも、物怖じせず、堂々と駅長職をこなしています(笑)

本当におとなしい犬で、全く吠えないので、いつも駅でお出迎え、お見送りをしている空知中央病院の保育所の子どもたちも安心してララちゃんと遊んでいます。

最近では、駅に犬好きの方も多くお越しいただいています。そして、駅に自分の犬を連れて来る方も増えてきており、駅を通じて今までとは違ったつながりが生まれています。

飼い主さんの都合で来られない日もありますが、基本的には土日の朝、新十津川駅に出勤していますので、ぜひ新十津川駅の新たな名物、ララちゃんをご覧にいらっしやいませんか？



金 奨一朗

