

健康だより

骨粗しょう症を 予防しましょう

担当 保健福祉課

骨は常に新陳代謝を繰り返して、新しい骨に作り替えられています。しかし、加齢などによって骨の代謝力が弱まると骨密度の低下により、骨がもろくなり、骨折しやすい状態になります。この状態が「骨粗しょう症」です。寝たきりの生活に直結することもあるため、治療が必要な状態になる前に、予防することが大切です。

◆原因

▼生活習慣

運動不足は骨を作るために必要な体への負荷（圧力）がなくなるため、骨が鍛えられにくくなります。また喫煙や飲酒は、骨の主成分となるカルシウムの吸収を妨げます。

▼年齢・性別

男性より女性の方が、骨が細く、特に更年期以降の女性は、骨代謝に関わるホルモンの分泌が少なくなるので要注意です。

また、男女ともに70代以降は、骨粗しょう症にかかる危険度が高くなります。

▼体型・体質

小柄でやせている人は、骨が細く、カルシウムの蓄積量が少ないため注意が必要です。また、やせて筋肉の少ない人は、骨を支える力が弱いので、骨が鍛えられにくくなっています。

◆予防法

▼日頃から運動を

運動して骨に刺激を与えることで、骨の代謝が促進され、骨密度が上がります。かかとの骨への刺激が特に効果的ですので、ウォーキングがおすすめです。

また、運動により骨を支える筋肉を鍛え、バランス力を付けて転倒による骨折を防ぐことも重要です。

▼バランスの取れた食生活

食事は主食・主菜・副菜をバランスよく取ることが大切

です。

特にカルシウムは骨を作る重要な栄養素なので、不足しないように取りましょう。カルシウムは体内に吸収されにくいので、吸収を助ける栄養素（ビタミンD、K）も意識して取りましょう。

・カルシウム（骨の主成分）

・たんぱく質（骨の材料）
乳製品・大豆製品
ごま・緑黄色野菜
小魚など

肉・魚・卵・大豆製品など



・ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）

・魚介類
干しシイタケ
など



・ビタミンK（カルシウムを骨に定着させる）

納豆、野菜（小松菜、ほうれん草など）



家庭でカンタン

省エネのススメ

【エコドライブ編】

最近の自動車は燃費が良くなっていますが、省エネルギー運転（エコドライブ）を実践して、更なる燃費向上に取り組みましょう。

◆発進はふんわりスタート

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。最初の5秒で、時速20キロに達する加速が目安です。日々の実践で、約10%燃費が改善します。

◆空気圧は小まめにチェック

タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で約2%、郊外で約4%燃費が悪化します。

◆出発前にルートチェック

出かける前には、道順や渋滞・交通規制などの情報を確認しましょう。1時間のドラ

イブで10分間余計に走行したとすると、約17%燃料消費量が増加します。

◆車間距離にゆとりを

ムダな加速・減速を繰り返すと、市街地で約2%、郊外では約6%も燃費が悪化します。速度変化の少ない運転を心掛けましょう。



交通事故に遭わないために、移動時間、車間距離だけでなく、「気持ち」にも余裕を持って運転し、セーフティドライブを心掛けましょう。

地域おこし協力隊2年目の
深瀬です。

普段は、来年5月7日に廃
線を迎える札沼線の新十津川
駅内の観光案内所で働いてい
ます。最近はお客様が増え、
列車が2両編成で来るものが
多くなりました。

地域おこし協力隊では本年
度、10月12日、13日開催の88
周年記念祭や2月開催予定の
エキアカリなどのイベントを



計画しています。

町民の方々にも楽しんでい
ただければと考えています。
どうぞお立ち寄りください！
2月開催予定のエキアカリ
はアイスクリームや紙袋ラ
ンタンを灯します。

幻想的でもとても素敵なイベ
ントですが、準備が大変で人
手がないと成り立たないイベ
ントでもあります。お力を
貸していただけませんか？と
思っていますので、お
手伝いいただける方は
ご連絡お待ちしております。

上記の活動のほかに、
私が大阪出身というこ
とで、たこ焼きのイベ
ント出店をさせていた
だいています。

地域おこし協力隊と
いう制度は3年で任期
が終了するため、それ
までにたこ焼き屋で自
活できるようにするこ
とが目標です。



この夏は、ふるさとまつ
り・新十津川神社例大祭など
たくさん町の内外のイベント
で出店をします。
オレンジ色のユニフォーム
でたこ焼きを焼いていますの
で大阪本場のとうろたこ焼
きを、ぜひご賞味ください。



地域おこし協力隊 深瀬美奈子

図書館からのお知らせ

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。



〇ギャラリー展示

5月に刊行された奥山淳志「庭と
エスキース」の出版を記念して、主
人公・井上弁造さんのエスキース
(スケッチ)と写真を展示します。
奥山淳志トーク&スライドショー
ともにお楽しみください。

期間 11月10日(日)～24日(日)

〇奥山淳志「庭とエスキース」

出版記念 トーク&スライドショー
新十津川で小さな丸太小屋に暮ら
し、自給自足の生活を営む「井造さ
ん」を14年間に渡って撮り続けた奥
山淳志さんをお招きし、井造さんと
そして美しい庭、書き残されたエ
スキースのスライド画像を紹介し、
トークショーを行います。

※事前申し込みが必要です。



休館日カレンダー

10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		
11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。
図書整理日：10月31日(木)

おすすめ本・DVD

農 高通信

No.139

3年 新庄 翼

介護職員初任者研修無事修了

今年の5月から8月まで、
介護職員初任者研修のスクー
リングと施設実習がありまし
た。
スクーリングは、本校に西
野学園の講師の方が来てくだ
さり、座学や実技を行って
もらいました。施設実習で
は、新十津川町内にあり
る特別養護老人ホーム
のかおる園さんや小規
模多機能ホーム陽だまし
の郷さんに行きまし
た。いろいろな病状の
方々と関わることで
き、スクーリングの実
技だけでは分からない、
実際の介護の難しさ
について深く知ることが
できました。

今回の研修で、本校
3年生生活コース全員
が無事に修了資格を得
ることができ、良い結
果を残せて良かったと
思います。



一般



「9月1日」
樹木希林・内田也哉子／著
9月1日は大勢の子どもが
自殺してしまう日。そうつづ
やいた母は何を伝えたか？た
のか？ 樹木希林が遺した言
葉とそれを受けて内田也哉子
が不登校や命について考え、
さまざま人と対話して紡ぎ
だした言葉をまとめる。

児童



「読む喜びをすべての人に」
金治直美／文
5歳で失明した本間一夫は、
北海道増毛町に生まれました。
13歳のとき「点字」と出会い、
盲人に読書の喜びを伝えよう
と国内最大の点字図書館を創
ります。

DVD



「羊と鋼の森」
橋本光二郎 監督、宮下奈都
原作、山崎賢人 ほか出演
ピアノ調律に魅せられた青
年が、さまざまな出会いを通
して成長していく姿を描く。
ピアノの音色、森の景色や匂
い、心を打つ言葉…映画なら
ではの五感を刺激する美しい
映像ともにお楽しみくださ
い。(134分)



イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



10月	8火	新十津川中学校「美術作品展」(~10/27 改善センター) 原紀子「宮沢賢治の世界」作品展 (~10/30 図書館)
	9水	一日行政相談 (13:30~役場) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	10木	おはなしころりんミニ (10:30~図書館) 就学時健康診断 (13:00~ゆめりあ)
	11金	全国地域安全運動 (~10/20)
	12土	新十津川駅開駅88周年記念祭 (9:00~14:00新十津川駅前) ふるさと学園大学第5講 (10:30~改善センター)
	13日	新十津川駅開駅88周年記念祭 (9:00~14:00新十津川駅前) 古館孝広「オカリナコンサート」(17:15~図書館)
	14月	
	15火	児童館「クッキング」(13:15~ゆめりあ)
	16水	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	17木	子育て講演会「子育てのススメ~成長期の靴選び」 (10:30~子育て支援センター)
	18金	
	19土	おはなしころりん『おぼけ~』のおはなし(14:00~図書館) 社会福祉大会・福祉のつどい (10:00~ゆめりあ)
	20日	トイ・マジック・オーケストラファミリーコンサート (10:30~、14:00~ゆめりあ)
	21月	
	22火	
	23水	放課後おはなしタイム (15:00~図書館) 巡回ドック (6:00~ゆめりあ)
	24木	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	25金	
	26土	町民音楽祭 (9:00~ゆめりあ)
	27日	秋季囲碁大会 (12:00~改善センター)
	28月	
	29火	
	30水	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	31木	児童館「ハロウィン」(15:30~児童館)
11月	1金	町民文化祭展示部門 (~11/4 改善センター)
	2土	ゆめりあ部会発表会 (10:00~ゆめりあ) 吹矢全町交流大会 (13:00~スポーツセンター) おはなしころりん『りんご』のおはなし (14:00~図書館)
	3日	町民文化祭芸能部門 (9:30~ゆめりあ) サンウッドパークゴルフ場営業最終日
	4月	石狩徳富河川緑地パークゴルフ場営業最終日

	5火	
	6水	放課後おはなしタイム (15:00~図書館) 細井太郎「花の色紙展」(~11/24 改善センター)
	7木	献血 (10:00~JAピンネ本所前、12:00~JAピンネ花月支所前、14:30~役場前) ふるさと学園大学第6講 (10:30~ゆめりあ)
	8金	秋の集団健診・女性のがん検診 (~11/10 ゆめりあ)
	9土	
	10日	奥山淳志『庭とエスキース』出版記念トーク&スライドショー (14:00~図書館) 『井上弁造さんのエスキース』展 (~11/24 図書館)
	11月	
	12火	2歳5~6カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ)
	13水	7~8カ月児健康相談 (9:15~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)
	14木	おはなしころりんミニ (10:30~図書館) 1歳8~9カ月児健康相談 (12:15~ゆめりあ) 3歳1~2カ月児健康相談 (12:30~ゆめりあ) ピンネスタジアム、ふるさと公園野球場、テニスコート、サッカー場営業最終日
	15金	10~11カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ) 1歳2~3カ月児健康相談 (9:30~ゆめりあ)
	16土	児童館「カレンダー作り」(13:30~児童館) おはなしころりん『おふろ』のおはなし (14:00~図書館)
	17日	トップアスリートによるスポーツ講演会 (16:00~ゆめりあ)
	18月	
	19火	
	20水	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
	21木	
	22金	子育て支援センター「小物作り」 (10:30~子育て支援センター)
	23土	
	24日	
	25月	
	26火	「税に関する標語展」(~12/15 改善センター)
	27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)
	28木	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
	29金	
	30土	親子クッキング教室 (9:30~ゆめりあ)

文芸倶楽部

「どんぐり俳句会」

(アカシヤ新十津川支部)

対策は自然の風と団扇のみ

大玉 文字

短い間でしたが猛暑の日々でした。その中で的一句です。我家には、クーラーはもちろん、扇風機だってありませんわよ、という心意気を詠いました。網戸から入ってくる微かな風と団扇だけが頼り。そして何より健やかな心身が暑さ対策の作者です。

何も無い部屋のぜいたく大昼寝

境 チエ子

何も置かないすっきりとした部屋、その中での昼寝、なんとぜいたくなことでしょう。昼寝は、四季を問わないものですが俳句の世界では夏の季語となっています。夜明けがはやく早朝から仕事した古からの日本人の暮らし方による季語と言えます。

人容れてひまわり畑ふくらめり

金行 康子

太陽に向かって咲くひまわり。山の頂まで続く一面のひまわり畑その迷路へたくさんの家族や若者たちが入っていきます。ささめきや笑い声が聞こえます。実際にふくらむわけではないのですがその情景を作者は、ひまわり畑がふくらんだように感じたのです。