



## 「ふれあい会」で楽しく糖尿病予防！

「ふれあい会」では10月5日（水）、和水町立病院裏の駐車場でペタンク大会を行いました。

参加者は、11名で平均年齢80歳でしたが、年齢を感じさせない身のこなしで、絶妙な技を見せていました。

病院裏の凸凹とした地面に作られた即席コートでのプレーとあって、ボールは予期せぬ方向に転がり、中にはコートの外まで転がす方も。終始笑いの絶えない、体力増進とストレス解消の楽しい時間となりました。



ペタンクの様子です



皆さん楽しみながらペタンクを行いました



血圧測定の様子

### ●ふれあい会とは？

平成7年度から、和水町立病院に通院中の患者様を対象に、院内スタッフが中心となって糖尿病による合併症の予防と悪化の抑制を目的として発足した会です。

イベントを年に5回程度行っています。毎回、食事や運動の前後に血圧・血糖測定を行い、専門スタッフから指導・相談をお受けしています。

これまでの開催状況と今後の予定は次のとおりです。

### ●年間行事…（毎年度2ヶ月に一度の予定で計画しています。）

#### 平成28年度の開催状況

- ・ハイキング……5月21日（弁当を作り、病院から菊水ロマン館までハイキングの予定でしたが、地震のため中止となりました。）
- ・バイキング……7月23日（数種類の料理を作り、自分の適正カロリーを選んで食べました。）
- ・ペタンク大会…10月5日
- ・出張健康チェック隊…11月20日（町立病院の健康チェック隊が、山太郎祭inなごみに参加しました。）

#### 今後の予定

- ・フランス料理店での会食…2月頃（低カロリーのフランス料理を学びます。）

### ●「運動」が「糖尿病」になりやすい体を作る？

運動を行うと、血糖が下がるだけでなく、糖尿病のさまざまな症状が改善され、さらには、動脈硬化の予防、老化防止といった点でも効果があると実証されています。

しかし、まとまった時間が取れずに「運動なんてできない」と思っていないですか？

たとえば「買い物に行く時は自転車や徒歩に変えてみる」、「エレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用する」なども運動のひとつです。

日常生活の中のちょっとした工夫で糖尿病を予防していきましょう。

問い合わせ先 和水町立病院 内科外来 ☎0968・86・3105

## 12月30日（金）の可燃ごみ回収中止のお知らせ

12月30日（金）の可燃ごみは、清掃施設（クリーンパークファイブ）が稼働しないため回収を行いません。

対象地区：菊水西・緑地区、菊水東・春富地区

※対象地区以外のごみ回収については、ごみ出しカレンダー通り行います。

| 菊水西地区・緑校区         |            |                    |                            |    |                            |    |
|-------------------|------------|--------------------|----------------------------|----|----------------------------|----|
| 2016 12月 DECEMBER |            |                    |                            |    |                            |    |
| 日                 | 月          | 火                  | 水                          | 木  | 金                          | 土  |
|                   |            |                    |                            | 1  | 2<br>可燃ごみ                  | 3  |
| 4                 | 5          | 6<br>可燃ごみ          | 7                          | 8  | 9<br>可燃ごみ<br>缶類<br>ガラス・陶器類 | 10 |
| 11                | 12<br>粗大ごみ | 13<br>可燃ごみ         | 14<br>びん類<br>ペットボトル        | 15 | 16<br>可燃ごみ                 | 17 |
| 18                | 19         | 20<br>可燃ごみ         | 21                         | 22 | 23<br>可燃ごみ<br>缶類<br>天皇誕生日  | 24 |
| 25                | 26         | 27<br>可燃ごみ<br>資源ごみ | 28<br>びん類<br>ペットボトル<br>金属類 | 29 | 30<br>可燃ごみ                 | 31 |

| 菊水東地区・春富校区        |            |                    |                     |    |                            |    |
|-------------------|------------|--------------------|---------------------|----|----------------------------|----|
| 2016 12月 DECEMBER |            |                    |                     |    |                            |    |
| 日                 | 月          | 火                  | 水                   | 木  | 金                          | 土  |
|                   |            |                    |                     | 1  | 2<br>可燃ごみ                  | 3  |
| 4                 | 5          | 6<br>可燃ごみ          | 7                   | 8  | 9<br>可燃ごみ<br>缶類<br>ガラス・陶器類 | 10 |
| 11                | 12<br>粗大ごみ | 13<br>可燃ごみ         | 14<br>びん類<br>ペットボトル | 15 | 16<br>可燃ごみ                 | 17 |
| 18                | 19         | 20<br>可燃ごみ<br>資源ごみ | 21<br>金属類           | 22 | 23<br>可燃ごみ<br>缶類<br>天皇誕生日  | 24 |
| 25                | 26         | 27<br>可燃ごみ         | 28<br>びん類<br>ペットボトル | 29 | 30<br>可燃ごみ                 | 31 |

## 有害鳥獣の駆除作業や狩猟にご注意ください

近年、イノシシなどの有害鳥獣による農林作物や生活環境への被害が多く発生しています。そこで、町では町内全域の山間部を中心に、地元猟友会によるイノシシなどの駆除を実施しています。駆除や狩猟は、狩猟免許を所持し、駆除の許可または狩猟者登録を受けた人が安全を確保して実施していますが、山などへ行く際は次の点にご注意ください。

### ●入山者の皆さんへ

- ・明るい色の服などを着用し、目立つ格好をしてください。
- ・茂みなどの見えにくい場所へはできるだけ立ち入らないでください。
- ・駆除などが近くで実施されているのを見たときは、その場所から速やかに立ち去ってください。
- ・鳥獣捕獲のために箱罠が設置されている場所や、立木などにワイヤーがくくりつけてある場所には近づかないでください。

### ●ハンターの皆さんへ

- ・猟銃を用いて駆除などを行う際は、必ず標的（獲物）の確認を行ってください。
- ・箱罠やくくり罠を設置する場合は、住所や氏名など、規則で定められた標識を必ずつけてください。
- ・法令を守り、事故や違反のない、正しい狩猟を行ってください。
- ・ハンター同士による事故防止のため、また、入山者から狩猟者とわかるため、駆除などの際は猟友会の帽子とベストを着用してください。

問い合わせ先 総合支所 農林振興課 林務係 ☎0968・34・3111（内線725）