



わだしいすき

第55号 平成26年2月27日発行

発行者：NPO法人和田地域づくり協議会『WAO!』

連絡先：住所 南房総市和田町仁我浦206 和田地域センター内

電話 0470-47-3427

『お気軽に話せる健康相談所』

開設される

2月11日(火)の祝日に、和田地域づくり協議会安心安全部会主催による『お気軽に話せる健康相談所』が和田コミュニティセンターで開設されました。これは亀田ファミリークリニック館山のご協力を得て、日ごろ多忙で、なかなか健康相談ができない方々を対象に行われました。亀田ファミリークリニック館山からは医師が4名、看護師が2名、栄養士が1名参加してくれました。あいにく雪交じりの風が強い日でしたが、参加者は16名にのびりました。



真剣に話を聞く参加者

16名を2グループに分け、「肥満、糖尿病、喫煙、高血圧」について、ミニ講義と対話により学びました。その内容を簡単ですが、記します。

初めに**肥満**についてですが、肥満とは脂肪が一定以上に多くなった状態のことで、一般的にはBMI(体重/身長(m)×身長(m))で表されるそうです。その数値が18.5～25が正常で、18.5以下はやせすぎ、25以上は肥満とのことです。肥満がよくないのは、脳卒中や心筋梗塞、高血圧や糖尿病など様々な病気に関係するからです。肥満を防ぐには、食事の量とバランス、適度な運動が大切とのことです。ご飯茶碗1杯(約100g)で約160kcalあり、それを消費するには普通の歩行で50分もかかるそうです。食べ過ぎに注意ですね。

次に**糖尿病**についてです。現在糖尿病患者は10人に1人弱、その疑いのある方は10人に1人強の割合だそうで、糖尿病は最初の治療が肝心とのことです。ならないための対策としては、やはり運動がよいそうです。できれば週150分ぐらいの有酸素運動(早歩き、水泳、自転車など)がよいとのことです。短時間でもやった方がよいそうです。

喫煙についてですが、喫煙後は脳の血流が下がる(悪くなる)そうです。禁煙して血流がよくなれば、血圧が正常になる、せきや痰が少なくなる、などのよいことがあるそうです。また、副流煙は主流煙と比べるとニコチンで2～3倍、一酸化炭素で4.7倍も数値が高いそうです。周りの人のことを考えると喫煙は考えものですね。今は健康保険で禁煙治療ができます。

高血圧についてですが、正常血圧は90～140mmHgだそうで、それを超えると高血圧と言われます。原因は肥満や塩分の取りすぎ、喫煙や運動不足です。成人の1日塩分摂取の目標値は、男性で10g未満、女性で8g未満とのことです。薄味に慣れる、汁物や漬け物の量に気をつける、ことが予防になります。



ファミリークリニックの先生方

講師の先生方はグラフや数値を使ってわかりやすく説明してくれ、参加者はそれらをメモを取りながら真剣に聴いていました。「非常に有意義な時間を過ごせた」という声を聞くことができました。来年度も企画できたらと思います。

道の駅『和田浦WA・O!』 来客20万人突破

一昨年の11月7日に道の駅『和田浦WA・O!』がオープンして以来、今月5日(水)に道の駅来場者が20万人を突破しました。ちなみに10万人目は、昨年の4月29日でした。

その20万人目の来場者は、千葉市から来られたご家族で、房総旅行の途中に花を買いに立ち寄られた方でした。「信じられない。テレビでは見たことがあるが、こういうことが本当にあるんだ」と、花束と記念品を受け取りながら感想を漏らしていました。



20万人目の来場者

道の駅「和田浦WA・O!」を含む和田地域拠点施設は、和田地区を活性化させるために作られた施設です。ここに地域の方々や観光客などが集い交流し、生きがいやにぎわいを創出していくことを目的としています。

和田地域づくり協議会は、この和田地域拠点施設の指定管理者となり、4月から管理・運営することになっています。今後、30万人40万人と、多くの来場者が訪れ、和田地区を活性化するように、地域づくり協議会では一所懸命努力をしていきます。



白く染まった山々

房総でも思わぬ大雪

8日(土)は、この房総でも思わぬ大雪に見舞われました。海岸付近は初めは雪でしたが、途中から雨に変わり交通への影響はほとんどありませんでした。しかし山間部は雪のままで、上三原方面では10cm以上も積もり、車が走れないなど大きく影響を受けました。

そして、次の週の土・日も雪や雨が降りました。この天候不順により、南房総市(和田地区)の産業の大きな柱の1つである花による観光が、大きな痛手を負っていると思います。花の時期は3月末頃まででしょう。残りの期間、天候が回復して大いににぎわいを見せてくれることを期待します。

河津桜を植栽

日本さくら協会から、河津桜の苗木を50本、和田地区にいただきました。そのうちの6本を天畑に植えることになり、真浦天畑保存会の方々と和田小学校3・4年の子どもたちで20日(木)に植えました。

子どもたちはせっかく植えるなら「天畑元気に育て みんなのサクラ!」と標語を考え、横断幕を作り臨みました。そして、保存会の方に植え方や肥料について教わりながら、ていねいに植えました。来年には咲くとのことでした。



菜の花を前にパチリ

残りの苗木は、抱湖園と和田コミセン周辺に、3月中に植えられます。

歩け歩け大会

2月9日に行われる予定であった『第4回歩け歩け大会』が、荒天のため中止になりました。そこで次のように改めて行うことになりましたので、ご案内いたします。

1. 日時 3月15日(土) 10:00~15:00
2. 参加費 700円(昼食代を含む一日集金)
3. コース くすの木(10:00発) → 礎森 → 小倉家(里見氏ゆかりの家) → 神渡社(昼食) → お大日様(石仏) → 宝性院 → くすの木(15:00着)



申込みは3月10日までに和田地域づくり協議会へ

TEL 47-3427