

誕生おめでとう

11月16日～12月15日届出分(14人)

あかちゃん 性別 保護者 誕生日 公民会

指宿	柳山	塩向	新村	鎌田	佐藤	なぐ	守屋	もりや	柳崎	前田	南原	み	牟田	む	南原	み	綾園	あ	山下	や	宮田	み	舟倉	ふ	扇	お	森山	も	山崎	や	菊野	き		
明子	幸子	玉江	キミ	ナミ	スミ	な	樹	き	結	有	圭	美	美	美	陸	龍	愛	貴	愛	桜	幸	幸	幸	幸	幸	幸	幸	幸	幸	幸	幸	幸	幸	
63	75	85	88	82	81	年	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		
指宿	高下	塩向	新村	鎌田	佐藤	届	男	女	男	男	女	男	女	男	男	男	女	女	女	女	女	女	男	男	男	男	男	男	男	男	男	男		
正則	豊重	克子	信明	道	亮	出	介	兵	浩	志	行	行	行	志	彦	也	樹	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人		
船木	高嶺	北方	別野	城之	大	公	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
西	嶺	町	野	口	保	民	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	
11	11	11	11	11	11	死	13	9	9	4	29	27	25	25	23	19	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
21	21	19	19	18	16	亡	13	9	9	4	29	27	25	25	23	19	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

おくやみ申し上げます

11月16日～12月15日届出分(35人)

永江	東	松岡	得永	榊	津曲	末吉	南原	橋元	漆畑	久保	田中	田中	平野	花立	吉原	西郷	財部	東	室屋	柏木	今東	藤田	阿多	久木	柏原	西	宮之	假屋
ミキ	忠雄	繁喜	衛	ノブ	和子	勳兵衛	正行	盛男	幸馬	幸雄	スミ	恒久	七三	英雄	美代子	アキミ	雄次	末廣	一男	廣	兼政	平	景明	元	正雄	ユキ	脇	タマ
94	85	74	72	80	76	67	83	70	74	51	88	27	85	82	74	87	56	76	86	96	88	83	80	80	68	84	102	86
永江	東	松岡	得永	榊	津曲	末吉	南原	橋元	漆畑	久保	田中	田中	平野	花立	吉原	西郷	財部	東	室屋	柏木	今東	立宅	阿多	二宮	柏原	西	宮之	福元
美	和美	妙子	満智子	薩男	敏之	レイ子	セツ	良子	チツ子	英美	忠仁	照紀	正明	京子	一美	年秋	芳子	英子	鈴子	幸平	治美	幸市	彌生	洋子	昭彦	西	京子	
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11
14	14	13	12	11	10	10	10	9	8	7	7	6	6	5	5	4	5	3	1	29	26	26	26	25	25	24	23	23

篤志寄付

町社会福祉協議会へ

紫尾区大衆浴場 上之原 純 夫 5000円

健康だより 健康増進シリーズ ～糖尿病編～

☆糖尿病

糖尿病患者数は、約700万人、40歳以上の10人に1人が糖尿病と考えられています。糖尿病ははじめのうちは痛みなどの自覚症状がないので、検査で血糖値が高く、治療が必要といわれたことがあってもそのまま治療を受けない人が多い病気です。糖尿病は、やがて腎臓障害を起こし、人工透析を始める人や視覚障害などの合併症を引き起こし、その合併症で命を失うことになりやすい病気です。

日本人の糖尿病の大部分は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣や加齢が原因で、中年以降の肥満者に発症しやすいと言われています。

食事や運動に注意して、肥満や糖尿病を予防しましょう。



- ☆糖尿病を防ぐ食事**
- 食べ過ぎないことと栄養のバランスをとることが大切です。
- ①甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎず、野菜はたっぷりとろう。
 - ②食事は決まった時間に時間をかけて食べよう。
 - ③ひとり分ずつ取り分けて食べよう。
 - ④多いときは残すことを心がけよう。
 - ⑤調味料はかけずにつけて、味付けは薄味にしよう。
 - ⑥ながら食いはやめよう。
 - ⑦お茶碗は小ぶりのものを使おう。
 - ⑧食品のエネルギーを知り、質と量を考えよう。

- ☆糖尿病を防ぐ運動**
- 無理のない適度な運動が必要です。
- 運動する時間は、1日20分～30分が目安で、初めは、一度の時間が5～10分と短くても運動を続ける事が大切です。
- ①外出する時は少し早足で歩こう。
 - ②遠回りして歩く距離を増やそう。
 - ③買い物は歩いて、買いためせずにこまめに行こう。
 - ④3階くらいまでは階段を使おう。
 - ⑤テレビを見ながらストレッチ体操をしよう。
 - ⑥泳げなくても水中を歩こう。