



お酒と上手に付き合おう！

年末年始はお酒を飲む機会が増える時期ですが、連日飲み過ぎていませんか？ お酒には、食欲の増進や血行の改善など適量であれば健康に良い効果があります。また、緊張を和らげ、コミュニケーションを円滑にする効果もあります。しかし、これはあくまで適量を飲んだ場合の話。飲み方を誤ると、逆に体や心に悪影響を及ぼします。今回は、そんなお酒をおいしく、楽しく、健康に飲む方法を紹介します。今一度、ご自身の飲み方を振り返り、お酒と上手に付き合しましょう。

その1 お酒の適量は？

お酒の適量は、男性でビール中ビン1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎0.6合(約110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン1/4本(約180ml)、缶チューハイ1.5缶(約520ml)とされています。女性は、男性に比べて肝臓が小さいため、男性の半量が適量の目安になります。ただし、この量はお酒に耐性がある人の基準量です。お酒への耐性や、体格、年齢、その日の体調によっても適量は変わります。

その2 お酒のお供も忘れずに

お酒は食事と一緒にゆっくり飲みましょう。アルコールにより失われやすい、ミネラルやビタミンを含む野菜類や、アルコールの分解を助けるたんぱく質を含む豆腐や枝豆がおすすめです。

会話も大切なお酒のお供。飲むペースが遅くなることで、体への負担を減らし、悪酔いや二日酔いを防ぎます。



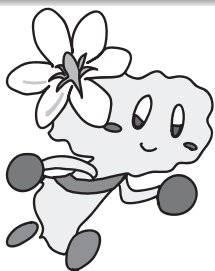
その3 休肝日のすすめ

2～3日続けてお酒を飲んだら、次の日はお酒を控えて、週2日は休肝日を作りましょう。1日お酒を休むと、胃腸の粘膜が修復され、肝臓の機能もかなり回復します。また、休肝日はアルコール依存症を防ぐことにもつながります。2～3日続けて飲んだら1日休むという習慣をつけましょう。



その4 肝臓は「沈黙の臓器」

お酒を適正に飲めているかを確認する方法の一つとして、健康診断があります。診断結果が手元にある人は、肝機能を示す数値である、AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GTP(γ -GT)を見てください。チェックが付いている人は、飲み過ぎの可能性ががあります。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、自覚症状が現れたときには重症化していることが少なくありません。定期的に健康診断を受けましょう。



今回のポイント

適度に飲むことが健康の秘訣。2015年に放送された「スマイルおおぶ『知っておこう！ アルコールとの上手な付き合い方』」でもお酒との上手な付き合い方を紹介しているよ。市ホームページで「スマイルおおぶ」と検索してね。

健康推進課 ☎(47)8000

ツイッターで健康情報、健康推進課のイベント情報を配信中！ https://twitter.com/kenko_obucityにアクセス



子どもから高齢者まで、誰もが幸せに^{よわい}年齢を重ねられる「幸齢社会」。その実現を目指す取り組みの中で、皆さんの健康・長寿づくりをお手伝いするイベント・セミナー情報やサービス開発などについてご紹介します。

NEWS

素早い認知症徘徊者発見を目指して

～見守りシステムの実証実験を兼ねた認知症徘徊者検索訓練～

ウェルネスバレー推進協議会では、高齢社会の課題解決につながる先駆的な取り組みを支援しています。そのモデル事業の一環として、名古屋工業大学(以下、名工大)の、認知症徘徊者を早期発見するために開発されたシステム「見守りプラス」の研究支援があります。

11月27日、共和西自治区内で認知症徘徊者検索訓練が行われ、同時に、「見守りプラス」の実証実験も行われました。

このシステムは、店舗などに設置した固定型受信機や、スマートフォンの専用アプリを利用して、センサーを持った徘徊者の位置情報を確認するというもの。センサーは5グラムと軽く電池寿命も長いので、お守りに入れるなどして徘徊の心配がある方に携帯しやすいものになっています。

訓練では、10分ほどで徘徊者役を発見。名工大では、今後システムの安定性を高め、2、3年後の実用化を目指して検討を重ねるといことです。



◀お守りに入れるサイズのセンサー



▲「見守りプラス」で徘徊者役を発見した学生



ウェルネスバレーのイベント情報 1月

下記以外にもさまざまなイベントが開催されています。詳細は、各施設のホームページなどをご覧ください。

平成29年 年始イベント

新春ステージ発表会や福袋大抽選会、げんきの郷特製ぜんざいや花びら餅のふるまいなどが行われます(無料)。

日時 2日(日)・3日(月) 10:00~16:00

所・問 あいち健康プラザ ☎(82)0211

七草がゆふるまい

地元のお米と春の七草で丁寧につくった七草がゆをふるまいます(無料)。

日時 7日(土) 10:00~

所・問 げんきの郷 ☎(45)4080

新春福引抽選会

展示モデルハウスを見学すると、木製ベンチなどが当たる抽選券を受け取ることができます。

日時 7日(土)・8日(日) 10:00~16:00

所・問 ウッド・ビレッジ ☎(45)6224

おしるこふるまい

1年の無病息災を願う「鏡開き」に合わせ、おしるこをふるまいます(無料)。

日時 11日(日) 14:00~

所・問 げんきの郷 ☎(45)4080

けんもり 鉄道・旅サロン

鉄道・旅行が好きな方同士で、楽しく話をしながら時刻表の魅力を一緒に学びます(要予約・無料)。

日時 18日(日) 13:30~15:30

所・問 あいち健康の森公園 ☎(47)9222

香り玉(ポマンダー)作り

レモンとクローブを使って香り玉作りを楽しみます(要予約・300円)。

日時 20日(土)・21日(日) 10:00~11:00

所・問 あいち健康の森薬草園 ☎(43)0021

～ウェルネスバレーとは、あいち健康の森とその周辺地区を指す総称です～

ウェルネスバレー推進室 ☎(45)6255

<http://www.city.obu.aichi.jp/wv/>



市民がまちの魅力を発信
まちかど特派員レポート

今月のレポーター

受け継ぎ、つなげる ～多世代が集まる地域の行事～

伴友貴恵

素敵な年にするべく、さまざまな目標に向けた行動を具体的におこしていける一年にしたいと思います。
吉田町在住。



「ペタン、ペタン…」餅をつく音に、蒸しあがった餅米の香り、そして子どもたちの元気な笑い声。12月10日の午前中、横根公民館の駐車場で「三世代交流もちつき大会」が行われました。当日は、子どもからお年寄りまで約250人が集まり、会場は冬の肌寒さを忘れてしまうほど活気で満ちあふれていました。

この餅つき大会は、平成3年に世代間の交流や地域の活性化を目的として始まり、横根公民館や神田児童老人福祉センターの利用団体、地域の老人クラブの「横根寿会」などが参加する、この地域の一大行事。主に横根寿会のメンバーの指導により、子どもたちが餅つきを体験することができます。きねを持つ手が反対の子やきねの重さにふらつく子など、見ていて不安になる部分もありましたが、大人たちの優しい指導のおかげでみんなが楽しく餅つきを体験することができたようでした。餅がつきあがると素早く切り分けられ、きな粉餅とあんこ餅に変身。参加者は長い行列を作り、できたての餅をおいしそうにほおばっていました。小学生の子どもと一緒に参加した40代の女性は「自宅や私たちの実家でも餅をつくことがないので、このような行事で餅つきを体験できるのは、とてもうれしいです」と地域の行事で、古くから行われてきた文化に触れることができたことを感謝していました。

30年近く続く歴史ある行事を、初回から中心的な役割として見守ってきたのは、横根寿会の大島武さん(89)です。餅のつき方や蒸し方、薪の置き方などを参加者に教えてきました。大島さんは「最近自分たちで餅をつく家庭が少なくなり、餅のつき方を知っている人が少なくなってきました。この行事は、地域のみんなが楽しみにしている大切な行事です。これからも長く続くように、私が持っている知識はみんなに伝え



▲当日は、例年は練習で参加できないスポーツ少年団の子どもたちも参加。「来年も来たい」と、うれしそうに話していました。

ていきたい」と話します。

大島さんは他の行事などでも、自身が仕事や趣味で得たさまざまな知識や技術を、若い世代の人に話しているそうです。地域の行事が昔からの知識や技術を受け継ぎ、次の世代につなげる場になっているのだと実感しました。現在ではインターネットを使うことで、膨大な量の知識を簡単に手に入れることができます。しかし、自ら体験したり、先人の実体験に基づいた技術や知識を直接見聞きたりして得たものには、より説得力があると思います。

自治区やコミュニティなどの地域の団体が主催する世代間の交流を目的とした行事は、市内の公民館や児童(老人福祉)センターなどで、さまざまな形で行われています。また、いつも参加している地域の行事でも、異なる世代の方と交流することで新鮮な発見があるかもしれません。さまざまな世代、考え方が集まる地域の行事。興味のある方は、ぜひ参加してみてください。



大府の元気な若者を紹介

New Face! OBU

参加したみんなに最高の思い出をつくってほしい

加藤 あかりさん(月見町・20歳)

成人式の実行委員長を務める加藤さん。市内4中学校の卒業生から集まった委員全員の中心に立ち、委員会をまとめるのが仕事です。「卒業した中学校ごとにある特色が、全部生かされた式になるよう、意見の少ない委員がいれば、声をかけるように心がけています」と委員会での工夫を話します。式を間近に控え、加藤さんは「どの中学校を卒業した人でもその日を思い返したときに楽しかったと思ってもらえるような式にしたいです」と表情を引き締めます。



◆趣味 ショッピング

◆大府の好きな場所 大府西中学校の武道場の屋上(部活後、友人と話して過ごした)



みんなに

ごあいさつ



いつも元気いっぱい!

原 向日葵さん(写真左)

平成28年1月4日生まれ
竜弥さん(父) 真由美さん(母)

はじめまして、向日葵です。
いとこの千晴ちゃんとハイポーズ!!

名前のように、元気にすくすく大きくなってね!!

問 広報室 ☎(45)6214



いきいき

シルバーライフ

山口 積さん(横根町・91歳)

横根寿会カラオケ部の発足に携わり、週に2回のカラオケを30年以上楽しんできた山口さん。最近大切にしているのは、仲間への感謝の気持ち。「カラオケ部では最年長になりましたが、今まで楽しく活動が続けることができたのは、仲間のおかげです。これからもみんなと一緒に歌い続けたいです」と話します。



▲練習の成果を発表する山口さん

Q&A

Q 今後の目標は？

A 年に3・4回発表会に参加していて、今月と来月にも参加予定です。発表の場はいつになっても緊張しますが、それも楽しみの一つです。うまく歌えるようしっかり練習します。

Q 元気の秘訣は？

A 嫌な出来事をいつまでも引きずらないことです。カラオケで大きな声を出すと、嫌なことも忘れることができます。

①自主返納の手続きは

住所地を管轄する警察署や運転免許試験場で、免許証記載のご本人により申請することができます(大府幹部交番では手続きできません。東海警察署へお越しください)。

②返納後の身分証明や移動手段は

返納後、「運転経歴証明書」の交付を受けることができ、銀行などで身分証明書として利用することができます。

また、70歳以上の方が証明書を提示すれば、県タクシー協会加入のタクシー運賃の割引を受けることができるなど、各種割引サービスなども用意されています。市では、70歳以上の希望者を対象に、ふれあいバスの無料バスを配布しています。

家族で話し合っ最善の策を

免許証を手放す判断をすることは、本当に勇気のいることだと思います。ご自身をはじめ家族や周囲の皆さんの安全・安心のためにしっかりと話しあい、それぞれの家庭にあった方法を考えてみてください。



松田英視
東海警察署長



安心安全かわら版

生活安全課 ☎(45)6221

協力 東海警察署

免許証の自主返納 すると、どうなる？

運転、不安を抱えていませんか

車は便利なものです。しかし、とっさの判断や平衡感覚、筋力などの体の衰えが運転に大きく影響するものです。もし不安を感じているなら、「免許証を返納する」という判断も選択肢に入れてみてください。

■相談事例(70代・女性)

突然「布団を見せてほしい」と女性が訪問し、家に上がり込んで「汚れているし体に悪いので新しく購入したほうがいい」としつこく勧めてきた。断って帰ってもらったが、しばらくして男性と一緒に羽毛布団を持ってきた。断っても「一月1万円の支払いだから大丈夫」などと勧誘され、根負けして承諾してしまった。クレジット会社の書類を書くときに初めて、総額が約40万円と高額であることを知った。

■事例に関するアドバイス

- 強引に高額な契約をさせられる布団の訪問販売の相談が後を絶ちません。ドアを開ける前に訪問者や要件をよく確認し、必要がなければきっぱりと断り、事業者を家の中に入れないことが大切です。
- 一人では対応せず、家族や近所の人などに同席してもらうようにしましょう。家族や周囲の人も、高齢者の家に不審な訪問者が来ていないか日頃から気を配りましょう。
- 契約しても、クーリング・オフや契約の取り消しができる場合があります。早めに市消費生活センターなどに相談しましょう。



消費生活相談

商工労政課 ☎(45)6227

後を絶たない強引な手口 1人暮らしは特に注意！



■消費者ホットライン ☎188

■市消費生活センター ☎(45)4538

編集者の
ひとりごと

編集雑記

私のお正月の楽しみは、なんといってもおいしいおせち。年明けにみんなそろっていただくひとときは最高…と言えば聞こえが良いですが、現実には争奪戦。手元の小皿に栗きんとんを取り置き、視線は常に重箱に。熱々のお雑煮をすすりながら、最後の一切れの駆け引きに余念がありません。気が付けば毎年誰かが取り分け用のお箸で食べている始末。あら、私のお箸がもう一膳？ あっ(笑)。 (加)

起源を知り、自国の文化を再発見！



国際交流員/エレン・ウー

先日、日本人の友人に、「オーストラリアの祝日、ボクシング・デーはボクシングをする日ですか？」と聞かれました。12月26日のボクシング・デーはオーストラリア最大のセール日だと答えると、「どういう由来なの？」と聞かれ、答えられませんでした。調べてみると、もともとは、教会が寄付を募った募金箱(Box)を開けて、恵まれない人に寄付金を贈っていた日であったので「Boxing Day」と呼ばれているという説を見つけました。現在では、名前だけが残り、全く違う催しが行われているこの日。私も、単なるセール日だと思っていたので、意外な由来があることに驚きました。

ものごとの由来について調べることで、忘れられていた自分の国の文化を再発見することができるかもしれません。祝日やお正月などの伝統的な行事を過ごすときなどに、その日のことを調べてみてはいかがでしょうか。



▲私も毎年、ボクシング・デーを楽しみにしています

料金受取人払郵便

郵便はがき

4 7 4 8 7 9 0

大府郵便局
承認

625

差出有効期間
平成29年4月30日まで
(切手を貼らずに
お出しください)

〈受取人〉
大府市役所
秘書広報課広報室 行



広報おおぶ「みんなの声」専用はがき

年齢 / 歳 性別 / 男・女

広報おおぶの今後の編集や企画に活かしていきたいと思っています。
ご意見をお聞かせください。

問 広報室 ☎(45)6214

「みんなの声」使い方

- 1 広報紙から切り取ってください。
- 2 アンケート欄に記入してください。
- 3 半分に折り内側全面をのり付けしてください。
- 4 ポストに投函してください。

Q1 今回の広報おおぶで、文字・色・構成などについて、見やすいと思った記事、見にくいと思った記事とその理由をお聞かせください。(下表の番号を記入してください。複数回答可)

見やすい() 見にくい()

理由

Q2 今回の広報おおぶで、「面白い・役に立った」と思った記事とその理由をお聞かせください。(下表の番号を記入してください。複数回答可)

面白い・役に立った()

理由

Q3 今後取り上げてほしい企画や広報おおぶへのご意見・ご要望をお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。 1113

【この号の内容】 ①輝く大府人 ②新年のごあいさつ ③平成29年度採用市職員(保育職)募集 ④市政news ⑤情報パック ⑥けんこう豆知識 ⑦ウェルカム ウェルネスバレー ⑧まちかど特派員レポート ⑨みんなにごあいさつ ⑩New Face! OBU ⑪いきいきシルバーライフ ⑫安心安全かわら版 ⑬消費生活相談 ⑭Ellen's Corner ⑮大府七福神めぐり ⑯その他

破線に沿って切りとり、半分に折り、内側全面をのり付けして投函してください。