

津波避難3原則 ①想定にとられない②命を守るために最善を尽くす③周りが逃げなくても逃げる

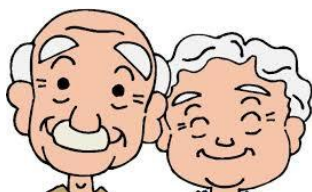
糖尿病予防、改善のための食事について

有田市立病院 管理栄養士 伊藤 小百合 氏

まず「人間、健康が一番。」ということで、伊藤先生から糖尿病についてお話を伺いました。身体の中でインスリンが不足したり、うまく作用しないでブドウ糖とのバランスが崩れて血糖が上がったりしている状態（高血糖状態）となり、糖尿病に近づいていくということでした。現在日本で糖尿病予備軍は約1000万人もいると言われています。

糖尿病まで行かなくても血糖値が高いというのは高齢になると多くなっていくということです。代表的な自覚症状としては「トイレが近くなり、尿量が多い」「のどが渴いて、水分をたくさん飲む」「体重が減る」「疲れやすくなる」「手足がしびれる、足がつる」ということがあるそうです。

毎日の食生活で少し気をつければ良いことは、①主食の量を見直す。②ゆっくり、よくかんで食べる。③食べる順番を考える（ベジタブルファースト）だそうです。自分の食事を見直し、これからも元気で長生きしましょう！



遺族年金の仕組みと生活のあり方

和歌山県金融広報アドバイザー 垣 由起 氏

お話に入る前に、まずは頭の準備体操ということでじゃんけんゲーム（後出しじゃんけん）で頭と気持ちをリフレッシュさせて、学生の皆さんの顔がにこやかになったところで、年金の話が始まりました。

はじめに年金の仕組みから、基礎年金部分と厚生年金へと進み、遺族年金のお話を伺いました。また、年金は何歳から受け取るのが良いのか？長生きするなら遅くから受け取った方が多く支給されること等説明してくれました。聞いていて、自分の寿命はいつまでであるのかは、わからない

けれど、お金がなくては生きていけないし選択し決めるのは自分ということになるとかなり厳しいと感じました。

けれど、今を大切に、こうして耐久大学に来て、皆さんと笑顔で会話を楽しみながら活動できていることに感謝して、これからの人生を生きていきたいと思いました。

みんなで楽しくがんばりましょう！



耐久大学の一 専科活動 PART2

先月は専科活動の紹介として、コーラス・グラウンドゴルフ・郷土専科を紹介しました。今月は続いて書道・切り絵・絵手紙を紹介します。

書道専科では、心静かに課題に向き合い「書」を楽しんでいます。課題を練習し専科の先生に指導を受け、注意点やコツを学び練習をすることによって、止め・ハネ・はらいなどがきれいにでき文字のバランスも整ってきます。きれいな文字が書けるってすてきだなと思います。



切り絵専科では、一人ひとりが自分に合った題材で、作品制作を行っています。専科活動の時だけでなく、お家でもこつこつと切って作品を作っているそうです。本当に根気がいる作業だと思いました。でも、できあがった作品を見たとき、疲れがさーっと引いていくのでしょうか。

また、広川町のふるさと祭りで作品を見るのが楽しみです。

絵手紙専科では、季節感のある野菜や果物、花などの絵を描き、言葉を書き添えて作品にしています。自分の心で感じたことを表現する絵手紙を見ていると、自分も季節のものをいただいたときなど描いてみたいと思うようになってきました。



耐久大学の特別活動です

6月の運動会は、みんなお遊びのように夢中になって楽しみながら活動しました。競技に入る前の練習から熱を帯び真剣さが伝わってきました。詳しい内容は、次号で紹介します。また、6月25日には遠足で「海遊館とサンタマリア デイクルーズ」を楽しんできたいと思っています。

耐久大学に体験入学してみませんか？

みんなで楽しく活動したりしましょう！

お問い合わせ

広川町民会館

TEL 63-2295

火曜日～土曜日（祝日除く）8:30～12:00 13:00～17:00