

お待たせしました！

秋です！大交流会の季節です！お出かけ しませんか？



戦後70年・・・今、
私たちは未曾有
の危機に直面し
ています。国会議
員とは何をする
人なのか・・・国会
とは何か・・・民主
主義とは・・・と不

安と疑問がいっぱいです。

でも、はっきりわかっていることは「教え子を再び戦場に送る
ようなことがあってはならない！誰かの子が殺し、殺される世
の中を残してはならない！」と言うことです。

昨年は、森、八雲方面で仲間と語り合い、交流しました。今年
は、福島、松前の仲間と交流しませんか？見慣れた我が町、い
いえ、新たな発見があるかもしれません！

秋の1日、お誘いあわせてご参加ください。福祉委員一同、お
待ちしております！

ご案内

◆日時：10月22日(木)午前9時 全教事務所前集合 (雨
天決行)

◆行き先：松前町方面
松前町郷土館、寺町界隈、物産館など見学
昼食は福島町・ペンション「鶴」にお願いする予定
です。

◆参加費：昼食・交通費を含めて2500円程度

◆帰函予定時刻は16:30頃の予定

◆申し込み締め切り・・・10月15日 中居(43-2784)
多田(65-7430)

集合場所まで送迎を希望される方は申し込みの時にお申し
出ください。

福祉委員会学習会終わる

皆さんのアンケートをもとに開催した学習会。今回のテーマは

認知症を含めた老年期の気になる病気

講師は、稜北病院リハビリ部の岩崎祐介さん。特に暑かった8
月5日、亀田福祉センターを会場に行われました。10名の参加で
したが、多分「暑くて、暑くて外に出たくないし危険だし」とい
う気持ちがあったのかもわかりません。本当に、暑い日でした。

話された内容をすべて報告とはいきませんが、その概略を紙上
でお知らせします。

最初にふれたのは「日本人の平均寿命」。皆さんもご存知かと
思いますが、2014年度全国平均で

・女性は3年連続世界1位 86.83歳

・男性は世界3位 80.50歳

しかし考えなければならないのが「長寿であっても、健康でい
るのとは別のこと」。

WHOの健康の定義は「健康とは、病気ではないとか、弱って
いないということではなく、肉体的にも、精神的にもそして社会的
にも、すべて満たされた状態にあることをいう。

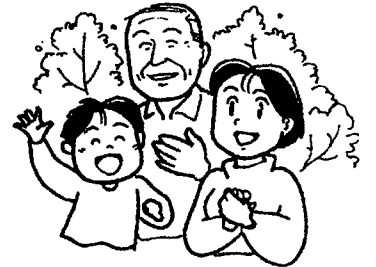
そこで考えなければならないのが「健康寿命」。健康寿命とは
WHOが2000年に打ち出した概念のことです。寿命の中でどれだ
け「健康な期間」があるのか、ということです。

日本の健康寿命をみてもみると、2010年度全国平均で

・女性は、73.62(1位は静岡75.32、北海道は34位73.13)

・男性は、70.42(1位は愛知71.74、北海道は32位70.03)

ですから、平均寿命と健康寿
命比較するとわかるように、「健
康でない状態で10年くらい過
ぎしていること」になってしま
います。大切なのは「平均寿命
との差をなくす」＝「健康寿命
を延ばす」＝「健康を維持する
こと」となります。



次に話されたのは「日本人の死因」

◎1位 悪性腫瘍(ガン)

2位 心疾患

3位 肺炎

4位 脳血管疾患

ガンの罹患率

・男女ともに50歳代から増加し、高齢になるほど高い。

・30歳代後半から40歳代で女性が男性より高く、60歳代以降
は男性が女性より顕著に高い。

予防のために

① たばこは吸わない

② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

③ お酒はほどほどに

④ バランスのとれた食生活を

⑤ 塩辛い食品は控えめに

⑥ 野菜や果物は豊富に

⑦ 適度に運動

⑧ 適切な体重維持

⑨ ウィルスと細菌の感染予防と
治療

⑩ 定期的なガン検診を

⑪ 身体の異常に気がついたらすぐ受診を

⑫ 正しいガン情報でガンを知る



◎心疾患ってどんな病気？

心臓に起こる病気の総称で、心疾患の大部分を占めているの
が「虚血性心疾患」。心臓の筋肉への血液を送る冠動脈の血流
が悪くなり、心筋が酸素不足・栄養不足に陥るもの。(狭心症

や心筋梗塞)

怖いのが「突然死」

初発の症状から24時間以内に死亡。働き盛りをおそう突然死の半数以上が心臓のトラブル。

急性の心筋梗塞、心室細動（不整脈）

予防のために

- ① 適度な運動を習慣にする
- ② 動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的にとる
- ③ コレステロールを多く含む食品を控える
- ④ 塩分を控える
- ⑤ 野菜・果物を積極的にとる
- ⑥ 飲酒は適量を守る
- ⑦ 喫煙者は今すぐ禁煙を実行する
- ⑧ ストレスをためない



◎脳血管疾患

- ・脳梗塞 脳の血管が詰ったり、細くなって血流が悪くなる。
- ・脳血栓症 脳の血管が動脈硬化により狭くなり、さらに血のかたまりによって少しずつ詰まる。高血圧が原因で脳の細い血管が変形して詰まる。
- ・脳塞栓症 脳の血管に、心臓などでできた血栓が流れてきて血管をふさぐ。
- ・一過性虚血発作 一時的に脳の血管が詰まるが、すぐに血流が再開する。脳梗塞の前ぶれとしてあらわれることがある。
- ・脳出血 脳の中の細かい血管が破れて出血する。
- ・くも膜下出血 脳の表面の大きな血管にできた動脈瘤が破れて出血する

予防のために

- ① 適度な運動を習慣にする
- ② 動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的にとる
- ③ コレステロールを多く含む食品を控える
- ④ 塩分を控える
- ⑤ 野菜・果物を積極的にとる
- ⑥ 飲酒は適量を守る
- ⑦ 喫煙者は今すぐ禁煙を実行する
- ⑧ ストレスをためない

ここまで報告してきて、「メタボ」「ロコモ」「認知症」についての報告ができないことがわかりました。次号(11月号)になることをご了承ください。

学習会当日に使用された資料が10部ほど栄田の手元にあります。希望される方がおいででしたら、栄田まで連絡ください。お届けします。(0138-31-5769)

第18回 「青芽展」終わる

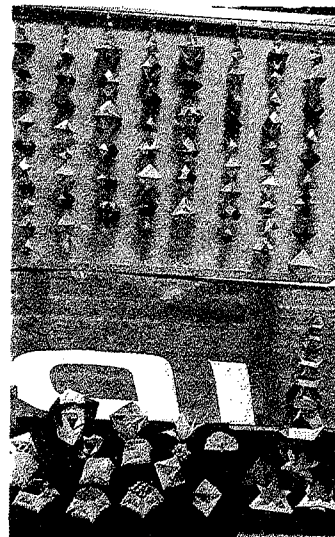
今年も恒例の「作品展」を7月2日より7日の日程でネットヨタ美原店で開催されました。出品者は14名、作品数は29点でした。

また、来訪会員交流のコーナーも昨年同様設けました。

今次「作品展」の搬入・搬出作業にお手伝いいただいた支部役員の方々には、世話人一同、心から感謝申し上げます。

なお、第19回展の開催時期は

2016年9月7日～11日です



「教育全国署名」の 取り組みについて

7月発行の「支部だより」で教育署名をめぐる中央段階での動きについてお知らせしました。「子どもたちが安心して学べる学校に」をめざし、

- ◎ 公立も私学も、学費を無料に
- ◎ 35人以下学級の前進を

署名用紙が届きましたので同封しました。会員1人10筆の目標で取り組みましょう。まずはご自分、そして家族の方や知人へも訴えを広げてはいかがでしょう。

署名の届け先 事務局(中居)まで

切手はカンパしてくださるとうれしいです

小出裕章さんのおはなし会 大間原発のない未来

日時 2015年11月1日(日) 15:00～17:00 (開場14:40)

場所 カトリック宮前教会(駐車場有り) 函館市宮前町26-3

参加費 一般1000円 高校生以下無料

託児所 あり(要予約10/26ㄨ切 1人200円 /チケット申し込み時にお知らせください)

【チケット申し込み】

FAX 0138-83-5553 または E-mail koidesan.ohanasi@gmail.com

【お問い合わせ】090-6696-5781(野村)

主催 大間とわたしたち・未来につながる会