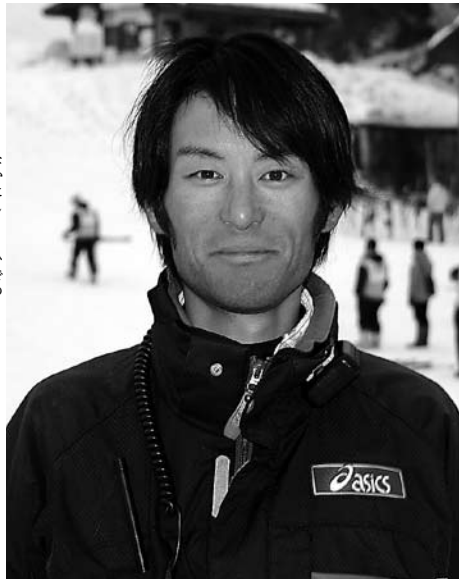




中西 秀徳 さん
太田地区

「1人でも多く、戸狩にほれ込んでくれる人を作る働きがしたいです」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

戸狩スキー学校で、スキーインストラクターとして活躍している中西さん。もとは奈良県の出身で、昨年4月から飯山で生活しています。

以前から信州の各地へスキーに訪れていましたが、戸狩に來たとき、宿の人やゲレンデの食堂の人、リフトの係員など関係者の人々がとても温かかったことが非常に印象



的で、スキーインストラクターの職に就くにあたり、冬季節だけでなく年間を通して飯山で暮らすことを選んだとのこと。飯山での生活を始めて、地区の催しなどにも参加した中西さんは、「地区の人たちにも歓迎してもらい、改めて皆さんの温かさを感じました」と話してくれました。

インストラクターとして迎えるお客さんの中には雪が初めての人にもいるそうです。「そのような人にも楽しんでってもらえるように、自分自身もレベルアップしてニーズに応え、お客様がここに來続けてくれるようにしたい」と抱負を語ります。

いいやまNPOセンターだより

うさまNPOセンター事務局 (0・FAX 027030)

昨年10月にNPO法人になったインサイドアウトスキークラブ。NPO法人になった感想やこれからの活動について、事務局の丸山さんにお話を伺いました。

問 NPO法人を取得してから、これまでの活動を振り返っていかがですか。

答 活動を通じて本当にたくさんの皆さまから「がんばれよー」と声をかけていた。学生

インサイドアウトスキークラブ

もう一度スキーを始めませんか？

時代に競技スキーに取り組んでいた自分たちと同年代の20代・30代の人たちから、たくさんの応援をいただきました。私たちの地域は、子どもの頃からクロスカントリースキーに親しむ環境が整っています。しかし、大人になっても楽しみながらスキーが続けている人は、それほど多くありません。競技スキーだけでなく毎日の生活にスキーの楽しみを！という私たちの

活動に、多くの方の賛同をいただき、少しずつ手応えを感じています。

問 活動に興味がある、参加したい、応援したいという市民の皆さんも多いと思います。具体的にはどのようなにすればよいですか？

答 私たちは、クロスカントリースキーの魅力を伝えていく、一番の近道は一緒に楽

でご連絡をお待ちしております。

問 今後の活動について教えてください

答 これから雪のある期間はクロスカントリースキー体験講習会や、スノーシューツアーを随時行っています。また4月には本町のぶらり広場にて会員募集のイベントを行う予定です。

■NPO法人インサイドアウトスキークラブ連絡先

02850

Eメール

insideoutskiclub

@gmail.com



健康メモ

運動で元気に

私たちの体力は、30歳代以降から年に数%ずつ低下し、全盛期の30%前後まで低下すると介護が必要な状態になると言われています。この加齢による体力低下を遅らせるには運動が必要です。運動をする人としな人とは、元気でいられる時期の長さに大きな差が出てきます。

運動の開始時期 どの年代から始めても効果があると言われていますので、気づいた時・やると思った時が始め時です。

ウォーキング・筋力トレーニングをはじめ様々なものがありますが、老いは脚からやってくると言われており、脚の筋力を保つ事は特に大切です。運動の頻度 ストレッチやラジオ体操のような体調を整えるものや、ウォーキングや軽い運動などは、毎日の習慣にしましょう。また、毎日は無理という方や、マシントレーニングや筋力トレーニングのような筋肉を鍛えるもの、少しハードな運動などは、2〜3日に1回でも効果があります。例えば、筋肉痛は筋肉の細かな単位で傷がつく事で感じる痛みですが、運動後1〜3日で治まります。筋肉の回復を待つトレーニング・

回復を待つトレーニングとすると2〜3日に1回の頻度は、効率が良いとも言えます。その他 気がのらなかったり体調が悪い時などは、思いきって休んで下さい。無理のないペースで、長く続けられる事が大切です。また、楽しみながら行える事は長続きの秘訣にもなります。3月6日・7日に開催する「チャレンジ体力測定」へ参加していただいたり、iネットで放映中の「健康チャンネル」なども参考に、運動をより身近なものとしていただけたらと思います。運動を生活に取り入れ、元気に過ごしましょう。

【健康運動指導士 鈴木弘美】回復を待つトレーニングとすると2〜3日に1回の頻度は、効率が良いとも言えます。その他 気がのらなかったり体調が悪い時などは、思いきって休んで下さい。無理のないペースで、長く続けられる事が大切です。また、楽しみながら行える事は長続きの秘訣にもなります。3月6日・7日に開催する「チャレンジ体力測定」へ参加していただいたり、iネットで放映中の「健康チャンネル」なども参考に、運動をより身近なものとしていただけたらと思います。運動を生活に取り入れ、元気に過ごしましょう。

国民健康保険

シリーズ 220

特定検診を受けましょう！

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に生活習慣病、とりわけ最近なにかと話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断です。

メタボリックシンドロームとは、過剰に溜まった内臓脂肪が体に悪い影響を及ぼす状態にあることをいい、糖尿病や高血圧、動脈硬化症による脳卒中や心筋梗塞など大きな病気を引き起こす原因になります。

増加を続ける医療費の多くの割合を占めるのがこれらの心臓病・脳卒中といった生活習慣病です。その原因となるメタボリック

シンドロームの早期発見のため特定健診を受けましょう。平成21年度は今年度と比べ、血液検査項目を増やしたり、ご希望により心電図・眼底・貧血検査(受診者負担金をいただきます)も追加受診が可能となる予定です。

また、健診の結果によりメタボリックシンドロームに該当する方や予備軍の方には、生活習慣改善のアドバイスとして「特定保健指導」を行います。

現在、平成21年度の特定健診の申込を区長さん・隣組長さんを通じて、がん検診などと同じ申込書で受け付けています。受診申込をお願いいたします。

市役所市民環境課 国保年金係
023111 内線153154

予防接種

乳幼児健診

3月

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
(☎62-3111 内線630)

乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分
(離乳食教室は午後2時～3時30分)

- ◇4ヵ月児 3月 4日(水) 平成20年10月生まれ
- ◇離乳食教室 3月17日(火) 平成20年10月生まれ
- ◇10ヵ月児 3月11日(水) 平成20年4月生まれ
- ◇1歳半 3月18日(水) 平成19年8月生まれ
- ◇2歳児 3月 9日(月) 平成19年2月生まれ
- ◇3歳児 3月25日(水) 平成18年2月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時
持ち物・・・母子健康手帳、予防票

◇三種混合

・接種日及び対象地区

- 3月 2日(月) 全地区
- 3月23日(月) 全地区

- ①1期初回…3ヶ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)
 - ②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)
- ※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇BCG

・接種日及び対象地区

- 3月30日(月) 全地区
 - 3ヶ月～6ヶ月になるまでに1回接種
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません

花粉症はまず予防から

- 帰宅時には手洗い、うがい、洗顔をしもうがい、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。風邪の予防にもなります。洗顔で花粉を落とすとよいでしょう。
- 玄関口で「服たたき」をしましょう(花粉の払い落とし)
- 外出時はマスクやメガネをしましょう
マスクの着用は、吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

花粉症は、花粉によるアレルギー反応(いわゆる異物反応)です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状が出るのです。体が花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしています。

睡眠をよくとること、規則正しい生活習慣を身につけることは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。