

新木近隣センターだより

第212号

平成 29 年 1 月 21 日
新木地区まちづくり協議会
広報部会発行
我孫子市新木 1500
新木近隣センター内
Tel 04-7188-2010



おだやかに年が明けました。無病息災を願った「あわんとり」のお餅は、食べられましたか？いろいろな災害のあった昨年から、大きく羽ばたける年になりますように。大きな声で豆まきをして、オニを追い払ってしましましょう。どうぞ、みなさま健やかな一年を送られますように。受験生のみなさん、がんばって！

ホームページは [新木地区まちづくり協議会](#) 検索
新木近隣センターだより213号は、3月18日に発行します

皆様、あけましておめでとうございます。

私は、初日の出に向かって一年の「幸」を祈りました。

昨年は、自然災害が多発、熊本・鳥取の地震、福島
の地震は津波の発生等、東北に再び恐怖を与えました、また
台風による北海道の災害はいまだにJR各線が不通
になっていると聞きます。

私たちは、24時間365日自然の恩恵と相反する災
害と向き合うことを意識させられ、災害時の環境づくり
の準備することを教えられています。

また、待ちに待ったJR成田線新木駅の新駅舎が完成
し、通勤に買物に利便性が生まれます。新しい駅舎を利用する皆さんで安全に使えるよう心掛け
たいと思います。

新木近隣センターをご利用する皆さんと連携をして、少子・高齢化に見合った、自然災害等
に対する行動を喚起する情報提起ができる、新木地区まちづくり協議会の運営に邁進してまいりま
す。皆様の、ますますのご健勝を祈念して、年頭の挨拶といたします。

新木地区まちづくり協議会 会長 山崎 暁



南新木からの新春の富士

シニア楽々講座

本年度第3回目のシニア楽々講座を開催します。地域にお住いのシニアの皆様が、生き生き
と過ごしていただけるよう、生活にお役に立てる講演とリズム体操です。軽い体操ができる服
装でお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

日 時：3月4日（土）13：30～15：30 会 場：多目的ホール（入場無料）

講 師：江口江美さん（NPO法人「鼓響」理事長）定 員：50名 余席があれば当日受付可
申込み：新木近隣センター ☎188-2010

第23回ふれあいゴルフ会

本年度第4回目のふれあいゴルフ会を下記の通り開催します。ご参加をお待ちします。

日 時：3月13日（月） 集合7：40 スタート8：10 雨天の場合も現地集合

会 場：成田フェアフィールド GC 成田市南羽鳥字殿迎 764 ☎4-7637-2777

費 用：①プレー費 10,500円 昼食代（ワンドリンク付）、パーティ代込 各自精算

②会 費 1,500円 賞品代 当日受付時徴収

申込み：新木近隣センター☎188-2010 締切り：3月5日（日）17：00

組合せ：組合せ表を作成しお届けします。

新木近隣センター管理人募集

募集人員：2名
 勤務場所：新木近隣センター（新木1500）
 雇用期間：4月1日から1年間
 （1年毎の更新で原則最長5年）
 応募資格：パソコンの基本操作ができること
 勤務日数：1か月7日～8日程度
 （土・日・祝日も勤務できる方）
 応募締切：2月19日までに
 新木近隣センターへ郵送か持参
 募集要項：詳細は新木近隣センター受付けへ

歌声喫茶 in 新木

本年度第4回目を開催します。懐かしい歌・わらべ歌などを歌います。お誘いあわせのうえ、当日直接会場へお越しください。お待ちしております。
 日時：3月11日（土）13:30～15:30
 会場：2階A・B会議室
 会費：500円（お茶菓子付き）

おやっころーム

お子さんを連れて集まり楽しくおしゃべりできる場です。お気軽に遊びに来て下さいね
 会場：和室
 時間：10:00～11:30（受付開始9:45）
 2月9日（木）みんなであそぼ（おひな様）
 3月9日（木）おはなし会く手遊びほか
 また会おうね！

“地域スポーツフェスタ in 新木小”

日時：2月25日（土）11:20～
 会場：新木小学校 体育館及び校庭
 参加対象：どなたでも参加OK
 持ち物：参加費20円、上履き、タオル、飲み物
 行事内容：<体育館>では
 11:40～ 和太鼓演奏・吹奏楽演奏
 13:00～ バドミントン・卓球・立ち幅跳び
 <校庭>では
 13:00～ ストラックアウト・ペタンク・キックターゲット・タグラグビー
 15:10～ お楽しみ抽選会

通常開館日… 毎週 火、木、土 13:00～16:00（2月までの冬季開館時間です）

3日（金）	健康麻雀教室	13:00～16:00
6日（月）	カラオケ in 水車 *	13:30～16:30
7日（火）	つるし雛飾り	13:00～16:00
9日（木）	健康体操	13:30～14:30
9日（木）	はるか販売会	14:45～15:00
11日（土）	折り紙教室	13:00～16:00
14日（火）	歌声喫茶	13:15～14:45
16日（木）	座って出来る太極拳	13:30～14:30
16日（木）	はるか販売会	14:45～15:00
17日（金）	健康麻雀教室	13:00～16:00
18日（土）	つるし雛飾り	13:00～16:00
20日（月）	カラオケ in 水車 *	13:30～16:30
21日（火）	高齢者のための防災講習会	14:00～15:30
23日（木）	健康体操	13:30～14:30
25日（土）	折り紙教室	13:00～16:00

☆囲碁は毎週水曜日開催

☆*印：500円

☆健康麻雀は4名揃わないと出来ない
 ので、希望される方は事前にご予約
 ください

☆サポーター募集中

ふらりえ新木野では、常時サポーター（ボランティア）を募集しています。ご希望の方は ふらりえ新木野までお申し出ください

☆ご予約・お問い合わせ・お申し込みは、渡部の携帯

090-1214-2700 まで

しめ飾り講習会が開かれました

年末恒例で大好評のしめ飾り講習会が、12月23日多目的ホールに32名の参加で開催されました。

講師はお馴染みの吾妻台在住 ^{たかの}鷹 賢 妙子さんほか2名の方です。わら束・橙・南天の葉・稲穂・松の小枝・半紙・折り紙・水引など地域にある諸材料をふんだんに使って、新木地区に昔から伝わる技法でつくる講座です。組み立て方図も配布され、わかりやすく丁寧な内容で、思い思いの手作りのしめ飾りが昼食をはさんで完成しました。講座参加者の皆さんの各ご家庭で新春を迎えています。



クリスマスリースをパン生地で作りました



12月18日午後、調理室で、パン生地を使ったクリスマスリースを子供クッキングで川上先生の指導の下で作りました。



参加者 20 人、参加費 300 円、助手 3 名、新木地区だけでなく、柴崎台、中峠、平和台から来ている子供さんもいました。就学前のお子さんから小学生までが、リース台の上にマーブル、チョコなどを飾り付けて、クリスマスにふ

さわしいリースを作りました。

新木ふれあいあわんどり

1月8日に「新木ふれあいあわんどり」を開催いたしました。冷たい風が吹き、空一面が雲に覆われている中、スタッフ・出店者を含め、総勢約600人を超える参加者にお集まりいただきました。11時30分になると子供の遊びが始まり、羽根つき、けん玉、コマ回しなどを楽しんでいました。

12時に山崎会長の挨拶があり小屋に点火されました。「あわんどりホーイホーイ、あわのとりもホーイホーイ、ひえのとりもホーイホーイ」という掛け声と共にアッという間に全体に燃え広がり崩れ落ちましたが、その後もパン、パンと竹の爆ぜる音が響き渡りました。

来場者へのお餅、豚汁、甘酒の振る舞いが始まり、長蛇の列ができていました。子供の餅つき体験も開始されましたが、今回から衛生上の問題により振る舞いの食用とは別に、子供用の杵と臼で餅つき体験のみ行いました。

スタッフ、そしてご来場いただいた地域の皆様のちからで、けが人や病人が出ずに充実した「あわんどり」となりました。皆様のご来場に感謝いたします。今後とも皆様のご協力でお祭りイベントを盛り上げていただきたいと思います。



子どもボランティアの皆さん



“見守りあらかのねっと”を配布

新木野高齢者見守りネットワーク運営委員会発行の“見守りあらかのねっと”を、新木野、新木団地以外の自治会の方に配布します。高齢化社会を迎えて地域でお互いを見守ることが大切です。ご一読をお願いします。

新木地区まちづくり協議会

こんにちは保健センターです⑨

身体にやさしく、適正飲酒

アルコール飲料は、古来より祝祭や会食で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきました。また、適度な飲酒量は血流を良くし、ストレス解消、リラックス効果等があります。






しかし、1日の平均飲酒量が多くなると、肝機能障害、脳卒中、がん、循環器疾患、糖尿病、妊婦の飲酒による胎児への影響など、様々な健康障害を引き起こします。また、飲酒運転、アルハラなどの社会問題も起こっています。

身体に優しく、美味しく飲酒をするためには、アルコールに関する知識を持ち、適正飲酒量を守ることが大切です。

<適正飲酒量>

厚生労働省が推奨する「健康日本21」では、**純アルコールで1日平均20gを「節度ある適度な飲酒」として**います。ただし、適量には個人差があり、また、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なるので、飲酒をする場合は自分の体調に合わせるようにしましょう。

～適正飲酒量(純アルコール 20g)の目安～

				
ビール	清酒	ワイン	焼酎(35度)	ウイスキー ブランデーダブル
中ビン1本強 (540ml)	1合弱 (160ml)	グラス2杯弱 (220ml)	半合弱 (70ml)	(60ml)

発泡酒 1.5缶(530ml)
缶酎ハイ 1.5缶(530ml)
ハイボール
(ウイスキー60ml+
炭酸180ml)など



「節度ある適度な飲酒」の留意点

- 1) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い方では通常の代謝能力を有する方よりも少ない量が適当です。
- 2) 65歳以上の方は、より少量の飲酒が適当です。
- 3) 女性は男性よりも少ない量が適当です。
- 4) アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です。
- 5) 飲酒習慣のない方に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

<週に2日は休肝日>

毎日飲酒を続けると、肝臓はアルコールの分解をするために働き続け、疲れが溜まっていきます。また、胃腸などの消化器官も、アルコールの刺激で粘膜が荒れやすくなっています。これらの臓器を元に戻すためにも、『休肝日』をつくり、心身ともに健康を保ちましょう。



●酔いの状態●

血中アルコール濃度が上昇するにつれ、「ほろ酔い→酩酊→泥酔→昏睡」と酔いの症状は進んでいきます。

「ほろ酔い」

楽しく飲めるのはここまで!

解放感を感じたり、陽気になったりします。

「酩酊」

知覚や運動能力が鈍り、繰り返し同じ話をしたり千鳥足になったりします。

「泥酔」

言語が支離滅裂となり、意識が混濁、歩行が困難となります。

「昏睡」

尿・便失禁、呼吸麻痺をきたし、死に至る場合もあります。アルコールの代謝速度、感受性は個人差があり、自分の適量を知っておくことが重要です。



★アルコール教室

月1回実施中

お酒をやめようと思ってもやめられない方、家族のお酒の問題で困っている方、お酒をやめて立ち直った人や苦しみを乗り越えた家族の方たちがあなたの相談に応じます。

問い合わせ:

障害福祉支援課

電話: 7185-1111