

健康コラム

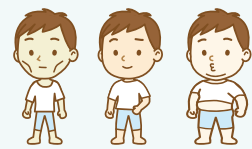
Vol.15

「小太り」が一番健康的？

長年、がんの発症率、肥満度と長寿との関係が研究され、最近では「小太り」が最も長生きでき、「肥満」レベルになるとがんのリスクが高まるといわれています。

肥満の程度を表す指標としてよく使われているのは、BMI（体格指数）です。このBMIは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で簡単に計算できます。値が18・5以上25未満を「普通体型」、25以上30未満を「軽度肥満」、30以上35未満を「肥満」に区分されています。

しかし、骨太や筋肉質が原因で結果的に体重が重い人を、体重の数値だけで「肥満」レベルを判断する例も少なくありません。



ん。肥満かどうか、正確に近い判定を得るには体脂肪率の数値で判断することが有効です。体脂肪率は、専用の器具を用いて測定しなければ分かりませんが、「標準値」は、男性の場合10、

19%・女性は20〜29%です。小太りといわれている「中等度肥満」は、男性は25%まで、女性は35%までとされています。痩せているというのは絶対的に何が不足しているということにはなりません。



四国学院大学教授
緑ヶ丘総合運動公園
センター長 清水 幸一さん

す。転んで大腿骨を骨折したりすると寝たきりになってしまいます。筋肉量を増やすためには、運動を継続して行うことが大切です。



地域おこし協力隊 活動レポート No.7



わらぞうりの作り方をつなぐ「ナウプロジェクト」が始動！

三豊市へ来て、早1年半が過ぎました。地域でのさまざまな活動に参加する中で、皆さんのやる気と温かさに触れ、改めて初心を忘れずに引き締めて、今後の活動に取り組んでいければと思っています。

今回は、財田町での活動を紹介したいと思います。毎週金曜日に、ボランティアの皆さんがお年寄りの居場所づくりとして実施している「こすもす広場」です。ここはいつ行っても、スタッフや利用者の皆さんの生き生きとした笑顔が見られるとても素敵な場所です。

こすもす広場での活動中に、利用者からお年寄りの知恵を聞く機会がありました。そこで「わらぞうり」の作り方を教えてもらったことをきっかけに、その知恵や技を若い世代へ繋いでいこうという企画が始まりました。わらで一本の強い縄を縛うように、世代を越えて知恵が繋がっていくことを願い、「ナウプロジェクト」と名付けました。

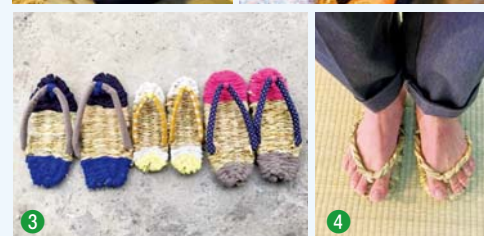
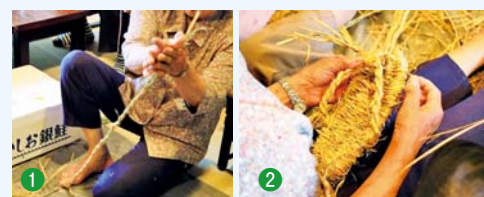
ここでは、こすもす広場の利用者やスタッフの皆さんが指導者となって、わらぞうりの作り方を教えてくれます。昔はぞうりなどの日用品は自分たちで作ることが当たり前でしたが、今の参加者にとっては新鮮で興味深い知恵であり、いつも楽しみながら取り組んでくれています。今後も引き続き、ナウプロジェクトを通して、昔ながらの知恵や技を伝えていく活動をしていきたいと思います。

ナウプロジェクトやその他の活動の様子はこちら

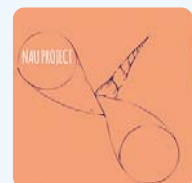


香川県三豊市地域おこし協力隊

検索



①②縄の縛い方を指導してくれました③こんなに色とりどりでおしゃれなぞうりができました④自分だけの愛着がこもったぞうりが完成！



▲ナウプロジェクトのロゴ



▲世代を越えた交流の場になっています

フラワーパーク浦島 開花シーズン入場規制のご案内

マイカー（二輪車・原付・自転車を含む）でこま園の皆さんへ

年々来訪者が増えているフラワーパーク浦島。今年の開花シーズンは、交通渋滞を緩和するために入場規制を行います。次の入園方法でのご来園にご協力ください。

期 間 4月29日(水・祝)～5月10日(日)、5月16日(土)・17日(日)

入園方法 ① 旧大浜小学校内の受付場所へ、駐車券を受け取る。
※期間中は、駐車券をお持ちの人のみ、駐車可能
② 係員の指示に従い、旧大浜小学校で待機。
③ 番号順にフラワーパーク浦島駐車場へ移動。

受付時間 午前9時～午後5時

受付場所 旧大浜小学校(200台駐車可能) ※開門は、午前8時です。

駐 車 場 フラワーパーク浦島専用駐車場(20台/無料)
南郷バス停横臨時駐車場(20台/無料)

入 園 料 500円 (小学生以下無料)
期間中は、園内で花摘み体験が楽しめます。
花摘みバサミは各自ご持参ください。(100円でレンタル有り)

注 意 路上駐車は、近隣住民へのご迷惑となりますので、一切ご遠慮ください。

▶ 問い合わせ 花と浦島イベント実行委員会 ☎83-3639 <http://www.mitoyo-kanko.com/>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

M's 深読みひろば

目指せ 男女共同参画社会

No.71

協議会の委員を募集します

「男女共同参画社会づくり推進協議会」の委員の改選にあたり、市民の皆さんから公募委員を募集します。

応募資格

市内在住で、男女共同参画の推進に熱意があり、年2〜3回程度、平日に開催する会議に出席できる人

募集人数 3人以内

任期 令和4年3月まで(2年間)

報酬 4,000円/半日

応募方法

応募用紙に必要事項を記入の上、「私の考える男女共同参画」をテーマに、800字程度の小論文を添え、人権課に提出してください。(持参、郵送、FAX、電子メール可)
※応募用紙は、人権課および各支所で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。
※応募期限 4月30日(木)
※郵送の場合は、当日の消印有効です。



三豊市男女共同参画推進 ネットワーク会議の登録 団体を募集します

三豊市男女共同参画推進ネットワーク会議には、現在、市内で活動している25団体が登録しています。
各団体が、お互いに情報交換や啓発を行うことで、さまざまな分野において、男女の区別なく一人ひとりが自分らしく輝く社会の実現をめざしています。左記のとおり、登録団体を募集しています。

対象

市内で活動している団体
※女性団体に限りません

年会費

1団体 1,000円

活動

議会や行政との意見交換会、視察研修など

申込先

申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

申し込み・問い合わせ

人権課 ☎73・3008

