

### めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(68)



#### ～心とからだに優しい「適正飲酒」～

今年も残りわずかとなってきました。年末から年始にかけては、家族や仲間と集まり、お酒をたしなむ方も多いのではないかと思います。

ところで、「禁酒の日」という記念日があるのはご存知ですか。大正9年1月16日に、アメリカで禁酒法が制定されました。清教徒の影響が強かったアメリカでは、アルコールに対する強い反発があり、全州で禁酒法が施行されました。アルコールの製造・販売・輸送が全面的に禁止された法律です。しかし、厳しい取締りに反発も強く、窃盗・密輸などの犯罪が拡大、酒税収入の減少など財源の問題もあり、13年後に廃止となりました。

「めざせ健康あきる野21」では、平成20年と23年に市民アンケート調査を行いました。この結果、働き盛り世代の方で「毎日飲酒する人」はどちらも18%でした。平成28年度には16%まで減少させることを目標にしています。週に2日続けて休肝日を持つのが理想的です。

自分にとっての「適量」ではなく、

心と体に優しい「適(正な)量」を知ることから始めてみませんか。

適量(純アルコール約20g)の目安ビール540ミリ(中瓶1本強)、清酒100ミリ(1合弱)、ウイスキー・ブランデー(ダブル)60ミリ、焼酎(35度)70ミリ、ワイン220ミリ(2杯弱)

適正飲酒10か条(アルコール健康医学協会による)

談笑し 楽しく飲むのが基本です  
食べながら 適量範囲でゆっくりと  
強い酒 薄めて飲むのがオススメ  
です

つくろうよ 週に2日は休肝日  
やめようよ きりなく長い飲み続け

許さない 他人(ヒト)への無理強い・イッキ飲み

アルコール 薬と一緒に危険です  
飲まないで 妊娠中と授乳期は  
飲酒後の運動・入浴 要注意  
肝臓など 定期検査を忘れずに  
問合せ 健康課健康づくり係

はつらつ元気アップ教室  
(栄養、運動、口腔)  
参加者募集



秋川教室  
場所：秋川ふれあいセンター  
期日：平成26年1月21日(土)3月25日の火曜日(2月11日を除く)  
五日市教室  
場所：五日市ファイナンプラザ  
期日：平成26年1月20日(土)3月17日の月曜日  
全9回の教室です。どちらかの教室を選んでください。  
時間：午前10時～正午  
内容：口の体操、唾液腺マッサージ

サージ、試食、体力測定、筋力アップ体操など  
講師：歯科衛生士、管理栄養士、看護師  
対象：おおむね65歳以上の方  
定員：15人程度(申込み順)  
費用：無料  
その他：運動制限のある方は申し込みできません。  
申し込み方法：12月16日(月)午前8時30分から電話で申し込みください。  
申込み・問合せ：高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

フラワーアレンジメント教室  
日時：平成26年1月24日、2月21日の金曜日 午後1時～3時  
場所：開戸センター  
内容：季節のお花を使用し、アレンジメントやひなまつりの雰囲気合わせた初心者向けのアレンジメント教室です。  
講師：石井窓保さん(一葉式いけ花上級教授)  
対象：市内在住で65歳以上の方  
定員：15人(申込み順)  
費用：1回2500円(材料費込み)  
げんき応援サポーター講座  
地域のチカラ活用術「知っているようで知らない病院機能と役割」  
日時：平成26年1月28日(火)午後2時～3時  
場所：開戸センター  
内容：今まで大きな病気にか

かったことがない。病院のことをあまり知らない。そんな皆さんにぜひ知っておいてもらいたい病院の話です。  
講師：岩澤元太郎さん(あきる野市保健福祉士)  
対象：市内在住で65歳以上の方  
定員：10人(申込み順)  
費用：無料  
メモリーサロンはなみずき  
期間：平成26年1月16日から毎週木曜日  
時間：午後1時30分～4時  
場所：萩野センター  
内容：記憶症状に関する不安や悩み事は、一人で抱え込まないことが大切です。「はなみずき」は同じ悩みを持つ方が集い、明日への元気をチャージします。そんな場所を目指します。おいしいお茶とお菓子でゆったりとした時間を過ごしていただきたい。  
オープン記念として、初日はささやかなセレモニーイベントを行う予定です(抹茶サービス)。  
対象：市内在住で、もの忘れなどの不安や悩みを感じている方とその家族  
定員：10人(申込み順)  
費用：1回300円  
メモリーサロンはなみずきの健康講座「お医者さんに症状をうまく伝える方法」  
日時：平成26年1月16日(木)午後2時～3時  
場所：萩野センター  
内容：風邪などと同じ、もの忘れや認知症の不安な症状を限られた診察時間内でお医者さんにうまく伝えることができず、そんな悩みを解決するお手伝いをします。  
講師：岩澤元太郎さん(あきる野市保健福祉士)  
対象：市内在住で、もの忘れなどの不安や悩みを感じてい

運動会の綱引きとは一味違った室内で行う綱引き競技、一本の綱にみんなで力を合わせて力試しませんか。小学生、中学生、高校生も参加できます。  
日時：平成26年1月19日(日)午前9時～午後0時45分(予定)  
場所：秋川体育館  
種目：秋川体育館  
一般部：8人制(選手の場合1チーム12人以内(10人以内の場合は監督、トレーナーが

る方とその家族  
定員：10人(申込み順)  
費用：無料  
申込み・問合せ：各センターに直接申し込んでください。  
受付時間：平日午前9時～午後5時  
萩野センター(雨間533  
1、550・2722)  
開戸センター(測上332  
1、550・2755)



選手との兼務可)。監督1人、トレーナー1人、出場選手8人、交代要員2人まで  
町内会・自治会の部：6人制(体重制限なし)  
女子の部：6人制(体重制限なし)  
町内会・自治会の部と女子の部は1チーム10人以内(8人

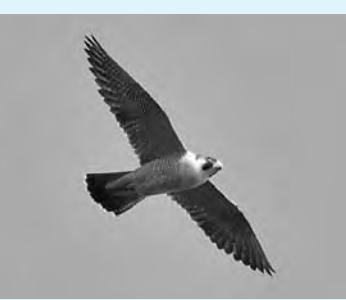
以内の場合は監督、トレーナーが選手との兼務可)。監督1人、トレーナー1人、出場選手6人、交代要員2人まで  
オープン競技：5人制(体重制限なし)  
小学3年生以下の部  
小学4年生、6年生の部  
中学生の部  
1チーム10人以内。監督(成人)、選手5人、交代要員4人まで  
競技方法 トーナメント方式(参加チーム数によりリーグ戦の場合もあり)。組み合わせは、当日抽選により決定  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
持ち物 室内履きを持参してください。  
費用 無料  
申し込み方法 12月16日(月)から平成26年1月9日(木)までに、所定の申込用紙で申し込んでください(市ホームページからダウンロードできます)。  
申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ推進係(直通558・1262)

### Shinrin RANGER あきる野 森林レンジャーがゆく (41) 一年のサークル

また一年の終わりが近づいてきました。一年間で季節を巡って、あきる野の自然のさまざまなエピソードを目撃したり、いろいろな変化を感じたり、たくさんの生き物に出会いました。自然には、終わりがありません。パトントッチしながら、一年中活動する仕組みができています。  
12月は、冬に姿を消す種と頑張っている種に分かれる時期です。

越冬に入った哺乳類の一部や爬虫類、卵や蛹などの状態で暖かい季節を待つ昆虫、早春の雨を待ちスタンバイしているアカガエルやサンショウウオなどの両生類、必死に実を採食する冬鳥、繁殖の準備に入るオオタカやクマタカなどの猛禽類、雪山でも動き回るテンやシカなど、生き物たちは「冬が苦手」「冬を好む」「冬でも頑張る」の三つのグループに分けられるような気がします。自分は「冬でも頑張る」のグループに入るので、これから春までの展開を考えると、この時期がとても楽しみです。  
今月からは両生類などの産卵

期に向け、ビオトープの整備を行ったり、繁殖に入る猛禽類たちの動きを観察したり、鳥と実の関係を調べたりと、春の自然の中で動き出すたくさんの命のために私も自然の変化をチェックしながら、保護や整備につながるポイントを探します。そして、厳しい寒さの中でもあきらめず活動する生き物たちに負けないように、来年も頑張りたいと思います。



一年を通して、市内の平地や山地など、さまざまな場所で見られるハヤブサ。この時期からは、特に河原などの開けた環境で見かけることが多くなります。川沿いを散歩する方は、ハヤブサの素晴らしい飛翔や狩りの瞬間に注目してください。(パブロ)