

# 健康シリーズ 15 骨を丈夫に

骨粗鬆症とは？

骨が軽石のようにスカスカでもろくなり、ちよつと転んで手をついたり足をひねっただけで骨が折れたりつぶれたりする病気で、

骨粗鬆症が恐いのは、高齢になるほど骨折しやすく治りにくいため、寝たきりにつながりやすいからです。



骨粗鬆症になりやすい人は？

- あなたはいくつあてはまりますか？
- 閉経を迎えた
- 家の中に閉じこもりがちで運動不足
- 牛乳や乳製品がきらいで、食事がかたよっている
- 高齢でやせている
- 胃腸が弱く消化不良を起こしやすい
- 月経不順、無月経が以前あった。又は現在ある。

■ 極端なダイエットをしたことがある。又は現在している。

■ 家族に骨粗鬆症の人がいる



「遅すぎる」はない!! 骨を丈夫にする食品

左の表をご覧ください。

カルシウムを多く含む食品		ビタミンDがたくさん含まれている食品	
<b>牛乳・乳製品</b> ・牛乳 200cc 200mg ・ヨーグルト 100g 110mg ・カマンベールチーズ 25g 115mg	<b>魚</b> ・いわし丸干し 50g 700mg ・しらす干し 20g 106mg	<b>干物類</b> ・干しいたけ ・バター ・卵黄 ・マグロ ・カツオ ・レバー	<b>豆</b> ・豆腐(木綿) 160g 180mg ・納豆 50g 45mg
<b>海藻</b> ・わかめ(乾燥) 10g 96mg ・こぶ 10g 76mg ・ひじき(乾燥) 10g 140mg	<b>野菜</b> 特に緑黄色野菜 ・小松菜(炒で) 50g 105mg ・切干大根 20g 94mg ・チンゲンツァイ 50g 70mg		



牛乳が飲めない人は

牛乳を飲むとおなかをこわす人は、一口ずつ飲むことから始めて慣れるようにしましょう。また、温めると飲めるようになることもあり、料理のときに隠し味として使うのも効果的です。なお、冬期間に各地区で、骨粗鬆症予防教室を開催します。誘い合って、参加してください。

## 混ぜればごみ、分ければ資源 ～ ごみ問題④～

# 資源ごみ分別収集のスタート

「混ぜればごみ、分ければ資源」を合言葉に、今月から資源ごみの分別収集が始まります。

分別収集の実施に伴うごみの分別区分の変更については、広報等でお知らせしていますが、九月に配布した新しいごみ出し表をよく見て、ごみ排出時における、分別の徹底等にご協力をお願いいたします。

特に、空きびん・空き缶・古紙の資源ごみについては、各地区において、収集ステーションが決められていますので、せっかくの資源が有効に利用されるよう、確認して出してください。また、収集日には、資源ごみの収集ステーションで、村から委嘱された環境指導員が分別排出の徹底等の指導、助言を行いますので、指導員活動へのご協

力をお願いします。

なお、環境指導員については、九月三十日に、左記の三十三名の方が委嘱されました。

村は、ごみの減量化、再資源化を図るため、資源ごみの分別収集を実施し、また、分別収集を実施するものとするため、環境指導員制度を設置しますが、住民のみなさんの果たす役割が最も重要となっております。限りある資源の有効利用を図るため、ごみの分別排出の徹底等に努め、資源ごみの分別収集が順調に進むよう住民一人ひとりのご理解とご協力をお願いします。

分別収集のほか、ごみに関するお問い合わせは、役場保健福祉課までお願いします。

## 10月の資源ごみ収集日程

地区	収集日
横越・川根谷内	22日(火)
その他の地区	24日(木)

## 新潟都市圏横越7市町村が一斉清掃

秋の環境美化運動が9月20日から11月10日までの期間実施されています。今年も新潟都市圏構成7市町村(新潟市、両津市、豊栄市、聖籠町、亀田町、黒崎町、横越村)がそれぞれの地域で実施します。新潟市・両津市・豊栄市・聖籠町・黒崎町は10月13日(日)に、亀田町と横越村は、10月20日(日)に実施します。横越村は空き缶回収に取り組みますので、ご協力をお願い致します。

環境指導員		
地区	氏名	
横越	上 中村 欽 二守	
	上 佐藤 誠 治	
	中	夏井 誠 治
		熊倉 マヨイ
		田中 ミドリ
		石塚 カズ
	下	片山 チイ
		佐藤 チヨ子
		茅原 和子
		佐久間 順
	川根谷内	藤田 キョエ
		滝沢 エツ
入山 ミイ		
小林 キヨミ		
高橋 レイ		
沢海	中 五十嵐 タイ子	
	下 角田 サカエ	
	焼 二野宮 正毅	
木津	上 佐藤 洋子	
	中 大竹 豊子	
	下 目黒 幸子	
二本木	上 山田 信子	
	中	塚原 常雄
		岩渕 アキ
	下	遠藤 洋子
		原 順子
	熊木 キヨ	
小杉	上 涌井 光	
	中 宮嶋 トメ	
	下 渡辺 キヨノ	
藤山	皆川 昇市	
	駒込 和澄 ヨリ	

## 文芸欄

### 短歌

(公募作品)

向日葵が微笑みながら見下ろした沈んだ心慰めるように  
(沢海) 冬草真月  
われ一人渡りて変わる信号によみがへり行く車の流れ  
(木津) 佐藤安衛  
野地蔵の若葉の風を背に受けてますますやさし眼差し見せて  
(沢海) 伊藤吉作  
若き日に心もやせし映画なりカサブランカの甘き香りを  
(沢海) 藤田千代美  
「バイバイ」と手を振りながら孫は去り後には元の静けさ帰る  
(沢海) 渋谷ウタ  
行きし娘のニュージランドを地図で追いつく日数かぞえる此の頃となり  
(沢海) 清水雅美  
ガラス器に水栽培の里芋は机の上に緑を宿す  
(沢海) 田辺タケノ  
山村の澄みきりし空の星仰ぎ積もれる憂さを払いにけるかも  
(割野) 青木彬樹  
紫陽花の膨む花に雨降りてぬれる重みを纏っておこしぬ  
(木津) 加藤喜秋  
青空の街ねり歩く高校生の子足のわらじいたく眼をひく  
(横越) 中村チヨイ

## 女性のための健康教室(乳がん検診)のお知らせ

この度、女性のための健康教室(乳がん検診)を下記により開催いたしますので、多数の方が出席くださいますようお願いいたします。

1. 対象者  
30歳以上の女性(村内在住者)
2. 内容  
○ 講話  
「乳がんは自分で見つけられる」  
○ 乳がん検診
3. 持参する物 バスタオル
4. 日時 左表のとおり

月	日	曜	受付時間及び講師	対象地区	会場
11月7日	木		受付時間 午後1時～午後1時30分 講師 吉田医院 吉田 真佐人 先生	沢海・焼山 木津・二本木	老人福祉センター
11月8日	金		受付時間 午後6時～午後6時30分 講師 潟東けやき病院 榑 谷 三 郎 先生	全 村	老人福祉センター
11月14日	木		受付時間 午後1時～午後1時30分 講師 吉田医院 吉田 真佐人 先生	横越・川根谷内 小杉・藤山・駒込	老人福祉センター