



## 生活の中に運動を

総合健診の時期を迎えると「おなか周りが気になる」という方も多いのではないのでしょうか。

腹囲測定を行う「特定健診（メタボ健診）」が始まり三年目となりました。まだまだ、なじみの薄い「特定健診」ですが、お腹の周りに脂肪のつく「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖・高血圧・脂質異常の危険因子を複数併せ持つ「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の状態または予備軍などを早期発見し、生活習慣病を予防する健診として行っています。

## ～メタボリックシンドローム予防のために～

昨年の仁淀川町特定健診の受診者のうち、約十五%の方がメタボおよびメタボ予備軍という判定がでています。受けられた方の十人に一人はメタボが疑われる結果でした。

メタボ予防のためには、日ごろの生活習慣を見直すことが大切です。運動面では、毎日活発に身体を動かすことが勧められています。さて、皆さんは一日に何歩歩いているのでしょうか。一日の歩数は、八千〜一万歩が理想的です。まずは、自分の一日の歩数を知ることから始めてみましょう。

「運動不足かな」と思われる方は、今の運動量や歩数を千歩増やすことから始めてみませんか。千歩は時間にして約十分、距離にして七百メートル程度です。「近場は歩く」「少し遠回りする」「散歩に出かける」「階段を使う」などで少しずつ歩く距離を伸ばしましょう。歩く時間が取れない方は「子どもと遊ぶ」「掃除を念入りにする」「草むしりをする」など生活活動を増や

すことでもかまいません。運動というと「スポーツやウォーキングをしなければ」と思うかもしれませんが、日常生活の工夫で少しずつ運動量を増やすこともできます。

健診は受けることから始まりませんが、その結果を上手に生かすことも大切です。健診結果で自分の身体の状態と生活習慣を見直し、健康な一年を過ごしていただきたいと思えます。今からでも取り組めることをみつけて、メタボ予防と体力向上のために運動を始めましょう。



### 病院紹介 いたします

夜間、土日、祝日に体調を急に崩し病院で診察してもらいたい、診てもらえる病院が分からない場合、二十四時間対応の「高知県救急医療情報センター」があるのをご存じでしょうか。同情報センターにお問い合わせをいただくか、現在診察をしている病院を紹介してくれま

また最寄りの高吾北消防署、仁淀川分署でも病院紹介を行っておりますのでお気軽にご相談ください。 ※お問い合わせの際、現在の容態（症状）、性別、年齢、氏名、住所等をお聞きしますのでお教えください。

**高知県救急医療情報センター**  
☎ 088・825・1299  
**救急（病院紹介）の問い合わせ**  
高吾北消防署  
☎ 26・2111  
仁淀川分署  
☎ 35・0017

広告

## おかもと整体

おかもと整体は従来の手技に気と熱のエネルギーを取り入れる事で、治療効果は想像を絶するものがあります。何時でもお電話待っています。

仁淀川町土居甲 1052 電話 34-2630

- 受付…午前8時から午後4時まで  
(正午から午後1時は休み)
- 施術時間…50分
- 料金…一律3,000円
- 休み…日曜定休
- 着装での施術となります

# 仁淀川町行事カレンダー (5月・6月)

日	曜日	主な行事	保健衛生行事	社会福祉協議会	
				配食・給食	生きがいデイ
10	月			配食	戸立
11	火		ポリオ予防接種 (仁淀多目的研修集会施設)		狩山
12	水			給食	
13	木		犬と猫の引取り日 狂犬病集団予防接種 (池川地区)		潰溜・舟形
14	金		狂犬病集団予防接種 (池川地区)	配食	高瀬
15	土	町制5周年記念イベント 「仁淀川町の神楽と伝統文化」 (池川神社13:30～)			
17	月		健康相談 (長者出張所13:30～)	配食	寺村・檜山
18	火		犬と猫の引取り日		宗津・西古城山
19	水			給食	
20	木		吾川総合健診 (吾川中7:00～) 無医地区診療 (沢渡多目的集会施設14:00～)		
21	金		吾川総合健診 (吾川中7:00～)	配食	大西・下川渡
24	月		健康相談 (中宮集会所9:30～)	配食	中村・大野・中宮
25	火				椿山
26	水		健康相談 (古田集会所13:30～)	給食	
27	木		乳児・1歳6カ月児健診 (中央公民館) / 無医地区診療 (別枝上区多目的集会施設14:00～)		実間
28	金			配食	下名野川
31	月	ジャズコンサート (仁淀中体育館 14:00～)	健康相談 (大蔵13:30～)	配食	大崎・池上・池下
1	火		池川総合健診 (池川体育館7:00～)		
2	水		池川総合健診 (池川体育館7:00～) 犬と猫の引取り日	給食	
4	金			配食	谷山

☆犬と猫の引き取り日は、午前10時までに最寄りの庁舎に連れてきてください。

## 子どもの読書活動支援員便り

### ☆仁淀川町の読書活動支援員が増えました

今年から2人体制で子どもや地域の人たちを支援していきたいと思えます。

#### ～新支援員挨拶～

仁淀川町の皆さま、こんにちは。平成22年度、こどもの読書活動支援員としてお世話になります片岡由記です。生まれも育ちも旧仁淀村です。

仁淀地区の皆さまには以前地域栄養士としてお世話になっておりました。全く違う仕事になりますので、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、本の楽しさ、面白さを1人でも多くの子どもたちに知ってもらえたらいいなと思えます。どうぞよろしくお願ひします。

### ☆お知らせ

#### ・中央公民館3階図書室にカウンター新設

ご利用方法はこれまでと同じです。

開館時間 9:00～17:00 休館日:土日祝

#### ・健康文庫コーナー (高知県立図書館の本)

期間:開催中～7月2日(金)

場所:中央公民館2階ロビー

様々な病気の症状を分かりやすく紹介している本66冊を展示・貸出しています。

#### ・子どもの読書週間コーナー

期間:開催中～5月12日(水)

場所:中央公民館3階図書室

子どもの読書週間にちなんだ本などを展示しています。お子さん、お孫さんを連れて遊びにきてください。

# 文芸

投稿をお待ちしています

## 仁淀俳壇

山奥へ客の土産の初鯉  
吉田豊之祐

ペン書きにすらりと花の便り  
古味 幸子  
着く

音立てず春の雨降る農休日  
西森 今子

一枚を羽織りてゆかん桜狩  
松岡 豊子

柚山の詫びの一樹や花の色  
田村 大陸

雨降れば雨もまたよし花の冷  
植田 秋恵

さざ波のダム湖に遊ぶ花吹雪  
川上 純子

朝な夕な目先の花を見て飽かず  
市川 千秋

満々とダム湖に映える山桜  
川内登美子

花のダム今見頃なり師を迎う  
田村 千草

雨上がり何はさておき蓬摘む  
古味 孝子

## 藪柑子句会

空の青枝垂桜に滲みおり  
荒木 青踏

地球儀を春一番と廻しけり  
小崎 千恵

みまかりし姉は遍路の衣着て  
高橋 房子

春愁や郵便受も空なりし  
掛水 妙子

曾祖母も祖母も抱えし茎の石  
上岡 利寿

まんさくや曲り角なる農事小屋  
高橋 幸恵

母逝きし部屋はそのまま沈丁花  
片岡代美子

少女誌の挿絵なつかし落椿  
井上 美智

紅白の盆梅父を偲びけり  
結城 華子

龍馬館わらじいろいろ春の雪  
岡林 鶴子

蒼天や少し赤らむ楓の芽  
藤原 竹子

伝統の鳥毛ひねりや春時雨  
尾崎マチエ

春泥を飛び越え拳高らかに  
河淵喜代美

椎茸をきれいと少女かざす春  
片岡 徳三

着ぶくれて日にちぐすりの畑を打つ  
鎌倉いちいち

## 投稿俳句

ふり返りふり仰ぎつつ花の磴  
押岡 敬助

良く出来た山葵味よし笑美寿  
鎌倉 信夫

茶屋  
井上カメコ  
きりがなき墨絵の様な春の雨

光明会館は、お葬儀だけではなく、法事・法要などを行う場所としてもご利用いただけます。ご利用の方は、お気軽にご連絡下さい。



(株)大一林組葬祭部 光明会館 24時間受付 (冷暖房完備宿泊施設有)

〒781-1521 吾川郡仁淀川町本村63 フリーダイヤル0120-823-868 TEL20-2060