

好きやねん湖東

湖東地区 まちづくり情報誌

第27号



家族でキャンプに行ったよ〜

思い出いっぱい夏休み!

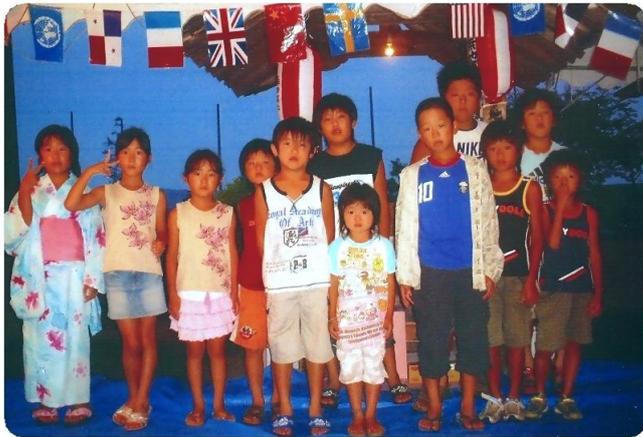
そして、季節は夏から秋へ



「ミヤマアカネ」撮影 澤田



「児童館」でも遊びました



地蔵盆は、やっぱり楽しい「小池町」



お年寄りも楽しみました。下岸本町「あったかサロン」



今在家町は、子ども会で旅行をしました



もちろん「コトナリエ」も行きました!

メタボってなに？



「メタボリックシンドローム」(メタボリック症候群)

肥満で内臓に脂肪が蓄積することにより、高血圧、高脂血症、糖尿病等さまざまな生活習慣病を引き起こしやすい状態になること

「俺、メタボやねん」身近によく聞かれるようになり、2006年の流行語大賞トップ10にも入った「メタボリックシンドローム」。どんな人があてはまるの？ 診断基準は…

☆ウエストが (男性) 85cm以上 (女性) 90cm以上 で、

① 血清脂質異常 ② 高血圧 ③ 高血糖 の3つのうち2つ以上あてはまること！

Dr. koto 東野 克巳 先生



まずは健康診断を定期的を受診し、自分の健康状態をキチンと把握しましょう！

2008年4月よりメタボ対策に重点を置いた新しい健康診断が実施されます。

複数の病気が合併して起こると、動脈硬化を促進させ、脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が非常に高くなります。

メタボは大人だけでなく子どもにも広がっています。

肥満児は約10人に1人、30年前に比べると約2倍に増えています。子どもでもウエスト80cm以上だと、メタボ要注意です。

メタボにならない・改善するには！

①生活習慣を改善しよう

- ・規則正しい生活を送りましょう
- ・間食、脂っこいモノは避け、野菜など旬のモノを食べましょう

②適度な運動をしよう！

- ・通勤や買い物時には、エレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用しましょう
- ・近くへは車ではなく歩いたり自転車に乗りましょう (永井)

愛東保健センター 筋力アップトレーニング教室を紹介します

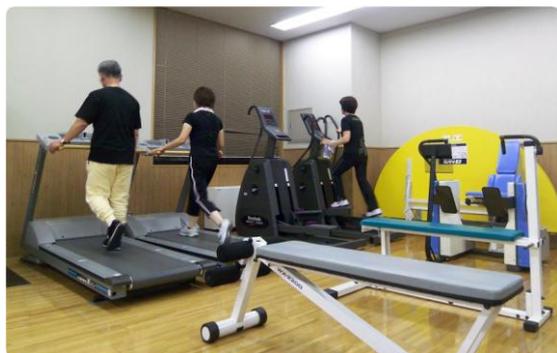
教室では現在、10代後半の方から80代半ばの方まで、幅広い年齢層の方が利用されています。

皆さんがジムを利用される理由は、健康維持、筋力アップ、ダイエット、肩こり・腰痛の緩和など様々です。中には、転倒防止を目的に利用されている方も。「教室に通うまでは、転ばないように気をつける毎日だったけれど、今では転倒を気にせず前向きな生活を送れるようになった。」と語ってくれた76才の方の笑顔がとても印象的でした。

ジムに通うことが初めての方には、希望と健康状態に合わせて個別プログラムを組んでもらえます。

インストラクターの先生も、利用されている方も、すごくアットホームな雰囲気の中で、まるでトレーニングを楽しんでおられるようにさえ感じました。(裕美)

筋力アップトレーニング教室に関する問い合わせ先
愛東保健センター(愛東福祉センターじゅびあ内)
電話 0749-46-8060



体験してきました！

筋トって、なんだかしんどそう・・・と少し不安を感じつつ初心者メニューを体験させてもらうことに。「肩こりがひどいんです」と、インストラクターの先生にお話すると、肩甲骨を意識した運動を入れてくださり、つまっていた肩がすっきり。マシンを使ったトレーニングでは、普段使っていない筋肉まで鍛えられている感じで、自分の運動不足を実感したのでした。(早苗)

「水中健康教室」これはいいかも！

皆さんは、ご自分の健康管理に何かされていますか？

今回は、毎週火曜日の午後に湖東プールで開講されている「水中健康教室」におじゃましました。

「1、2、3、はあーっ！」軽快な音楽に合わせ、プールに先生と受講生の皆さんの元気な声が響き、楽しそうな笑顔がはじけます。1時間の講習中、ほとんど休むことなく動きっ放しで、想像以上にハードなこの教室。

終了後、受講生の方にお話をうかがうと、「受講し始めてから風邪も引かなくなりました。また、仲間作りをしながら楽しい時間を過ごせ、講習で覚えたストレッチを家でも出来ます」と良いことばかりだそうです。

そこで、教室の指導をされている、岡先生にもお話をお聞きしました。

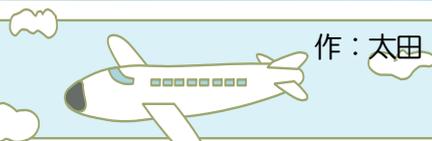
「水中運動の一番のメリットは、水の浮力を利用できるので、ひざ痛や腰痛などの方でも運動が可能です。また、大きな声を出すことで、肺の活力強化に繋がることから、ストレス解消になるので、ひいては健康維持にも繋がります。」

なるほど！納得です。今、平均寿命は延びの一途をたどっていますが、やはりいつまでも元気で健康でいたいと願う気持ちは、いつの時代も変わりません。

皆さんも、ぜひ一度、心身共に健やかに過ごすためにも、湖東プールを覗いてみられてはいかがでしょうか。（青西、小島）

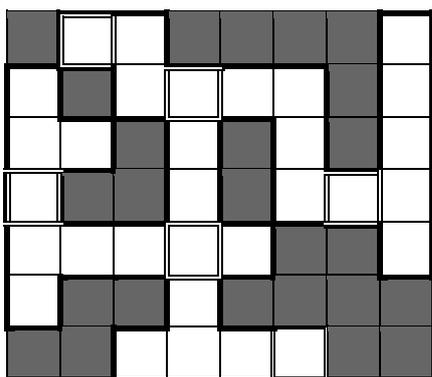


クイズだよ



リストの言葉をすべて下の枠内に入れた後、二重枠の文字を並べ替えてできる言葉は？

[リスト] ウシ シタ ワシ ウワサ サドル
タイソウ バショウ アカトンボ
カタグルマ ニワカアメ イチバンボシ



正解者には、粗品をプレゼントします。
どしどし応募して下さい。

応募方法： 官製はがき、FAXまたはメールで、答えとあなたの住所、氏名、電話番号を記入の上、東近江市 湖東支所 地域振興課内、湖東地区まちづくり協議会までお送り下さい。

締め切り： **10月10日（月）必着**
発表： 正解者多数の場合は、厳正な抽選の上、決定させていただきます。

エコしませんか！

コトナリエ から エコナリエ パート1

コトナリエ開催期間中に活躍したゴミ箱を覚えていますか？

皆さんに分類してもらった「ごみ」の行方をシリーズで追っていきます。

今回は「土に変えるエコ食器」のその後を追いかけてきました。

8月23日（木）、このエコ食器たちは、中里町の岡村さんの田んぼの土の中にいました。

今回は、試験的にコトナリエ実行委員会の手で、生まれ変わる場所が見つかったのです。

わが家でも、花畑に埋めたのですが、確かに10日間くらいで土に変わりました。

今後も、コトナリエは、エコの発信基地としても大きな役割を果たしていきそうです。

皆さんもできることからエコしてみませんか。

まず手はじめに、コンビニにマイバックを持っていきましょう。（純子）



この人を紹介 湖東商工会青年部 村田 勝さん

滋賀に『コトナリエ』を発信 次は近畿へ

8月21日(火)に行われました滋賀県商工会青年部 主張発表大会で蒲生東近江ブロック代表として湖東商工会青年部より村田勝さんがコトナリエを通しての青年部の活動を主張発表され、見事！滋賀大会で【最優秀賞】を受賞されました。

村田さんは、下一色町(有)村田鉄工で鉄工所をされており、商工会青年部の若手として注目される存在です。大会前には青年部やまち協20名のメンバーの前で模擬発表をし、タイムキーパーをする人、原稿を手直しする人、また熱くアドバイスする人々と仲間達と共にごんごんがんばってこられました。

発表前は、緊張を隠しきれませんでした。ひそかに猛特訓され、当日は落ち着いた様子で、おもしろいパフォーマンスを交えながら笑いもあり、湖東弁で熱く語られる姿は真っ直ぐな眼差しでとても印象的でした。

これからも青年部員として新しいまちづくりの原動力となって頂きます様、ご活躍を期待しております。(高野)



村田 勝さん

耳より情報 第3回東近江市芸術文化祭

9月下旬に自治会を通じて、市内全戸に配布します東近江市芸術文化祭総合プログラムでは、10月20日(土)から11月25日(日)の芸術文化祭開催期間中に、市内各所で行われる様々な文化芸術のイベント、催しをご案内しています。また、市内の一部文化施設の入場料等が割り引きなるお得なクーポンも付いています。深まりゆく秋に、個性豊かな東近江で芸術文化を感じてみませんか。

■オープニングイベント【アカペラ&タップダンス SUPER SHOW】

楽器なしとは思えないほどの迫力で観客を魅了するアカペラグループ「PYLON」と、関西唯一のプロアイリッシュダンサーとして、大活躍の「J-CLICK」の迫力の舞台をぜひご鑑賞ください！

と き：10月20日(土) 開演 13:30 (開場 13:00)

と ころ：東近江市八日市文化芸術会館ホール

入 場 料：全席自由/一般 1,000円(当日 1,200円)・高校生以下 500円(当日 700円)

※ただし、小学生以下は保護者同伴

・チケット販売所(発売中)

東近江市教育委員会生涯学習課・各教育分室・各公民館・八日市文化芸術会館

ペア20組40名にチケットプレゼント

詳しくは、東近江市教育委員会生涯学習課まで



PYLON



J-CLICK

<編集・発行>

湖東地区まちづくり協議会



(事務局)

〒527-0113 東近江市池庄町505番地

東近江市 湖東支所 地域振興課内

TEL 45-3702 FAX 45-1570

お知らせ

本誌、好きやねん湖東では、

- ・取材に来てほしい
- ・こんな事、掲載してほしい

といった、情報をお待ちしています。

情報提供して頂ける方は、事務局までご連絡下さい。

