

# さんぽみち ①

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野 5 8-1 6 TEL/FAX 0776-81-3001 平成30年12.13 発行



浜四郷地区区民の皆様におかれましてはますます御健勝にて新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は浜四郷コミュニティセンターにおける各種講座や教室の御利用をはじめ、浜四郷地区まちづくり協議会や各種団体の皆様方に「浜四郷まつり」や「敬老会」など、多くの御協力を賜り厚くお礼申し上げます。

本年も区民の皆様のふれあいと社会教育および生涯学習の拠点、そしてまちづくりの拠点としてたくさんの方々を集って頂けるよう努めてまいります。皆様の御支援、御協力の程よろしくお願い申し上げます。

浜四郷コミュニティセンター 職員一同

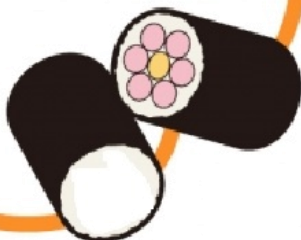
## 飾り巻きずし講座



日時 1月11日(金)  
午前10時～  
定員 8名(残りわずかとなっております)  
材料費 800円程度  
持ち物 エフロン、バンドナ、持ち帰り用容器



テーマ  
今年の干支  
いのししです



## カラオケ愛好会 ♪

今月のカラオケ愛好会の日程は以下のとおりです。

1月4日(金)  
午後1時30分～

どなたでも、ご参加できます。



## 三世代交流事業

浜四郷地区まちづくり協議会(福祉環境部会)による、三世代交流事業が12月1日(土)に開催されました。そば打ち体験と試食を行いました。一人暮らし等の高齢者と地域の人々との交流を深めることができた事業となりました。



# <1月講座等使用予定表>

12月10日現在の予定ですので、変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館
1	火	<b>年末年始休館</b> (12月29日～1月3日まで)		16	水	浜四郷童謡の会	浜風バレーボール
2	水			17	木		ファミリーバドミントン
3	木			18	金		
4	金	カラオケ愛好会♪		19	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
5	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	20	日	休館日	
6	日			21	月		浜風バレーボール
7	月		浜風バレーボール	22	火	音楽体操・ボールペン筆講座 なかよしクッキング	九頭竜バレーボール
8	火	音楽体操いきいき教室 ボールペン筆講座	九頭竜バレーボール	23	水		浜風バレーボール
9	水		浜風バレーボール	24	木		ファミリーバドミントン
10	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	25	金		
11	金	飾り巻きずし講座		26	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
12	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	27	日		
13	日			28	月		浜風バレーボール 健康体操
14	月	成人の日(休館日)	浜風バレーボール	29	火		九頭竜バレーボール
15	火		九頭竜バレーボール	30	水		浜風バレーボール
				31	木		ファミリーバドミントン



## ～健康コラム～ こしの医院 越野 雄祐 医師

さてサルコペニアの問題を語るに関して、ここで高齢者の栄養を考えてみましょう。たとえば糖尿病の患者さんを例にとりますと、つい2-3年前まではたとえ高齢者といえども、様々な合併症を予防するためにはしっかり食事療法をやって薬も使って血糖コントロールをしましょうというスタンスでしたが、最近はこの考え方は少し変わってきています。というのはいろいろな研究においてあまり強力に血糖コントロールをやるとかえって死亡率が上昇してしまうという結果が出てきたからです。特に高齢者ではこの傾向があるようです。これには厳格な治療による副作用、特に低血糖が関係していることが分かってきています。これを受けて最近では特に高齢者においてはあまり厳しい治療は控えて甘めに治療しようということになってきています。特にインスリン治療をしていたり、認知症がある患者さんなどでは治療のし過ぎをやめようという方向になってきています。誤解をしないでほしいのはこれは高齢者では糖尿病の治療をあまりしなくてもいいという話ではありませんよ。(以下次号)

## 浜四郷長寿会行事予定

- 1月30日(水)
  - ・ 新年会 (グランディア芳泉)

## 浜西長寿会行事予定

- 1月25日(金)
  - ・ 新年会 (グランディア芳泉)
- 1月28日(月)
  - ・ いきいきサロン (米納津区民館)



## ○ 年末年始休館のお知らせ



12月29日(土)～1月3日(木)の間はコミュニティセンター、臨海体育館ともに休館となります。  
ご不便をおかけしますがよろしく申し上げます。