

# さんぽみち 12

令和5年11月22日発行



E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

三国町下野 5 8 - 1 6

TEL/FAX 0776-81-3001

10月21日(土曜日)

## 敬老会が開催されました！



当日は雨模様の肌寒い日となりましたが、100名もの方々がお越しくださいました。

ご来賓の方からの祝辞、市長さんからのメッセージや祝電披露の後、地元出身のマジシャン：夏山侑大さんによる華麗なマジックショーや、昨年にも来ていただいた岡井環さんによる歌まね歌謡ショーが披露されました。懐かしい曲が流れると、手拍子したり一緒に口ずさんだりと、一気に会場が和やかなムードに包まれました。次のマジックでは、終始「ほ～、どうなってるんやの～」 「うめえもんやの～」という声のほか、「夏山くん、おっきなつたの～」という声もあり、応援の拍手が一際大きかったショーになりました。最後にはお楽しみ抽選会が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

これからも毎日明るく楽しくゆったりとしたお気持ちで、いつまでもお元気でお過ごしください。



## \*\*\*コミセン講座・放課後子ども教室の様子\*\*\*

### あっぱれ体操

11月から3回シリーズの体操教室が始まりました。1回目となった11/6は暖かい日で、少し体を動かすだけで体がポカポカになりました。先生の元気な掛け声と笑い声に、参加者の皆さんも自然と笑顔になりました。



### 愛あむ 編み物教室

3回シリーズの編み物教室が始まりました。ネックウォーマーを3回で編み上げます。少し難しい編み方をするので、所々で気が張りますが、楽しく編んでいます。作品は「浜四郷のつどい」に展示予定です。



### かぼちゃクッキーづくり

ハロウィンを目前とした10/29(日)に子ども教室「かぼちゃクッキーづくり」を開催しました。クッキー生地にかぼちゃを練りこみ、かぼちゃの形にして焼き上げました。美味しいクッキーがたくさん出来ました。



## 青少年育成坂井市民会議 浜四郷支部

10月18日(水)、三国西小学校の玄関先で、各地区の支部員さんと「あいさつ運動」を行いました。

この日の朝は、とても冷え込みましたが、子どもたちの元気いっぱいあいさつで、心がほかほかとあたたまりました。

気持ちの良い朝のスタートとなりました。

地域の皆さんも登下校の子どもたちに「おはよう」や「おかえり」など、声掛けをしていただきますよう、よろしく願います。



三国西小学校へ付せんを贈呈しました。



## 浜四郷子ども教室のご案内

1

【どんぐりdeツリーづくり】

令和5年12月2日(土)



2

【消しゴムはんこで年賀状づくり】

令和5年12月9日(土)



3

【ちぎりパン教室】

令和6年1月5日(金)



※詳細や申込みにつきましては、三国西小学校で配られるチラシをご覧ください。





# こしの医院 越野 雄祐先生の

## ～健康コラム～

教えて  
こしの先生!



糖尿病を治療している場合、自覚症状は殆んど無いので、治療がうまくいっているのかどうかを確認するための指標が必要になります。もちろん血糖値というのが最もわかりやすいものですが、これは測定するタイミングによって常に変化するものです。朝の空腹状態で測定した血糖値と食後1時間、2時間で測定した血糖値は当然異なります。前日からあまり食わずに医療機関を受診して測定すれば当然血糖値は低く出ます。でも普段の血糖値はもっと高いかもしれません。つまり血糖値のみでは治療がうまくいっているのかどうかはなかなか測定できません。そこで登場するのがHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値です。この数値は1か月に1回保険で測定できます。最近ごく少量の血液でこれを測定できる装置を備えているクリニックも多いと思います。当院でも指先や耳たぶから採取し

た1滴の血液で血糖値とHbA1c値が数分で測定できます。このHbA1c値は血糖のように短時間での変動はありませんし、直前の食事の影響も受けません。これは測定した時から遡って1か月くらいの血糖コントロールの指標となります。過去1か月くらいの血糖の平均値を示していると考えてください。健康な人の正常値は5.5%以下くらいです。この数字が高ければ血糖コントロールが悪いと判断できるし、治療によってこの数字が下がってくれば、治療がうまくいっていると判断できます。

糖尿病治療中の方は自分のHbA1c値が今どのくらいかを気にしてください。また、この数値は殆んど健康診断の項目に含まれています。HbA1c値が6.0%を超えていたら、糖尿病の可能性を考えて医療機関受診を考慮してください。(以下次号)



## <講座等予定表>

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	金			16	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
2	土	子ども教室「どんぐりアート 刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	17	日	休館日(第3日曜日)	
3	日			18	月		
4	月	コミセン講座「あっぱれ体操」		19	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座	
5	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		20	水	やさしいヨガ	
6	水	やさしいヨガ		21	木		ファミリーバドミントン
7	木		ファミリーバドミントン	22	金		
8	金			23	土		スプリングクラブ
9	土	子ども教室「どんぐりアート 刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	24	日		
10	日			25	月		健康体操
11	月	なかよし会		26	火		
12	火			27	水		
13	水	カラオケ愛好会		28	木		ファミリーバドミントン
14	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	29	金	コミュニティセンター・臨海体育館 R5.12/29(金)～R6.1.3(水) 休館日	
15	金		30	土			
※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。				31	日		

※Instagramでは、浜四郷コミセン講座や子ども教室、まち協等イベントの様子を見ることが出来ます。ぜひ、フォローしてご覧ください☆



### 【コミセンからのお願い】

講座やイベントなどでコミセンを使用される時は、傘や上着など、忘れ物の無いよう、お願いします。

