

# INFORMATION

- ▼ マザーズクッキング 1日(水) 10:00～12:30 保健センター
- ▼ リハビリ友の会 2日(木) 10:00～15:00 ”
- ▼ 幼児教室 3日(金) 10:00～11:30 ”  
・しゃぼん玉あそび (変更あり)
- ▼ 元気アップ教室 6日(月) 10:00～12:00 ”
- ▼ 一般検診 7日(火) 受付 6:00～ ”
- ▼ 一般検診 8日(水) 受付 6:00～ ”
- ▼ 一般検診 9日(木) 受付 6:00～ ”
- ▼ ふれあいレストラン 10日(金) 10:30～13:00 ”
- ▼ こつこつサークル 13日(月) 9:30～11:30 ”
- ▼ いきいき楽友 14日(火) 8:30～15:30 ”
- ▼ 介護予防教室 14日(火) 9:15～11:30 ”
- ▼ マザーズ 15日(水) 10:00～12:00 ”
- ▼ リハビリ友の会 16日(木) 10:00～15:00 ”
- ▼ 幼児教室 17日(金) 10:00～11:30 ”  
・水あそび (変更あり)
- ▼ 心配ごと相談・行政相談所 21日(火) 9:30～12:00 ”  
・相談電話(090-9439-6550) 7月の担当: 高橋 道子
- ▼ マザーズ 22日(水) 10:00～11:30 ”
- ▼ ヨガストレッチ 23日(木) 10:00～11:30 ”
- ▼ こつこつサークル 27日(月) 9:30～11:30 ”
- ▼ ヨガストレッチ 29日(水) 10:00～11:30 ”
- ▼ 介護の会 31日(金) 13:30～15:30 ”
- ▼ 法律相談

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。

ご相談の際は事前に連絡をお取りください。

住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号

橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫

☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403



医師  
の  
健康一番

すこやかクリニック 医師 松井 亮

新篠津村で診療を始めて感じたことは、農業をされている男性の体格がとても立派であるということです。

また、実年齢より身体が若く見える人も少なくありません。当然、毎日の肉体労働によってその身体が作られていると考えられます。しかし、肉体労働は腹が減ります。「よく働いて、よく食べる。」を長年続けてこられた人の食欲は、簡単に落ちるものではなく、あまり身体を使わない冬期間の体重増加が多くの方々共通の悩みとなっています。

茨城県の「大洋村」では、大きな体育館が作られ、多くの村民が主にウォーキングや踏み段の昇り降りという簡単な軽い運動を続けることによって腸筋筋（脚を持ち上げる内筋）が発達し、歩くスピードが速くなり、肉体年齢が実年齢より10歳も若くなった人が続出したことで有名になりました。

話はかわりますが、体内の蛋白質は次第に糖化していき、これによってまた老化が進むことが知られています。

私事ですが、昨年暮れに近所の温泉ホテルの施設でこの糖化度を測ってもらったところ、「32歳相当」と実年齢より30歳以上若い数字が出て、自分でも驚きました。測定した担当者の話では、「収穫期を終えた農家の人たちが多勢遊びに来るが、測ってみると皆さんとても若い数字が出ている。」とのことでした。

では、農業従事者と私との共通点は一体何だろうかと考えたら、恐らく「身体をよく動かすことと野菜の摂取量が多いこと。」ではないかと感じています。測定担当者自身も自分で何度も試しているようですが、「あまり身体を使っていないときは、数字が悪い。」と語っていました。

さて、いささか短絡的かもしれませんが、農作業に新鮮な農産物と条件はそろっています。あとは、冬期間でも皆さんが利用できる運動施設があれば、更に若々しい身体を保てるのではないかと思います。

## 郵便局だより

### 「四季の味彩・好評受付中」

郵便局では、四季の味彩カタログギフトを好評受付中です。

各地の特産品を、毎月ご自宅で味わってみませんか？

今回は、新篠津村の「どぶろくプリン」もカタログに出ています。ぜひ、ご利用ください。