

活動紹介

自殺予防キャンペーン

9月7日（金）、県北保健福祉事務所主催の「平成30年度自殺予防街頭キャンペーン」に参加しました。今年は「道の駅国見町あつかしの郷」で開催され、来場された方に自殺予防のチラシを配布しました。今回お配りした方、そしてそこからつながる多くの方に、大切な命を「きづく・つなぐ・まもる」を知っていただけるとありがたいです。



飯舘村お茶のみ会

飯舘村社会福祉協議会主催の「お茶のみ会」は、村民相互のふれあいや交流を深めるために、避難先5会場と村内1会場で隔月開催されています。当センターは、避難先4会場で開催されるサロンに参加し、血圧測定や健康相談を担当しています。参加住民の健康づくりを意識したサロンであり、飯舘村の情報提供と交流の場となっています。

健康コラム～お酒～

先日、WHO（世界保健機構）が、世界中でアルコールを原因に亡くなる方が300万人を超えているという報告がありました。このニュースレターを読んでいるあなたは、日ごろからお酒でストレス発散をしたり、眠れないときに飲んでいたりしませんか。

飲酒には適正量があり、一日に純アルコール量で20g以下とされています。純アルコール量というのは、例えば、ビール350ml缶で度数5%なら、350mlの5%に0.8をかけた $(350 \times 0.05 \times 0.8)$ 14gが純アルコール量となります。350ml缶で14gの純アルコールを摂取していることですね。500mlで度数5%なら1本までが適正飲酒量となります。どうでしょうか。意外と少ないと思いませんか？ですが、40g以上の純アルコール摂取は生活習慣病のリスクを高め、60g以上になると多量飲酒となります。

福島にはたくさんのお酒があり、お酒を介した文化もあります。百薬の長と呼べる範囲で楽しみたいものですね。



平成最後の夏休み

小笠原諸島 弾丸トラベル

東京から 1,000 km、24 時間航海して辿り着いた所は、東洋のガラパコスと呼ばれる小笠原諸島の父島。ドルフィンスイムや何十種類もの魚とのシュノーケリング、ふ化したアオウミガメの放流やフラネタリウムと錯覚するくらいの星空☆多。帰りは船が見えなくなるまで島民が見送ってくれ、別れがさみしくて泣いていると、待機していた何隻ものクルーザーが並走してくれます。「いってらっしゃい」と言いながら海に飛び込むパフォーマンス!!「必ずまた帰ってくるよ!」と誓った夏の旅でした。子亀の放流のあとは、ちゃっかり亀寿司もいただきました(´▽`)v 【畑山】

ハートロック登頂!



カメ



台湾旅行記

9 月 12 日から台湾旅行に行ってきました。街中はスクーターの多さが迫力満点です。食べ物は、屋台が安くてうまい!ただ、謎の肉や強烈なおい豆腐など、勇気があるものも多かったです。台湾は日本と同じく地震の多い国で、2016 年にも大きな被害が出ています。東日本大震災の時にたくさんの支援をしてくださったのも記憶に新しいところです。近くの国同士、今後も災害の時に助け合っていけるとよいですね。【松田】

ぶらり土湯峠

先日、通勤路である福島市から猪苗代町への道を歩いてみました。普段通っている道ですが、初めてゆっくりと景色を眺めながら通ることができました。土湯温泉で湯船に浸かり、照南湖のスイレンを眺めながら歩いていきました。中でも印象に残ったのは県道30号を通った際に、鬼面山の山頂を背に目の前に広がった福島市でした。道中ではこれまで見逃していた周囲の景色に気付き、中ノ沢温泉付近から乗車したバスの中では車や道路の利便性を再認識することができた夏休みでした。【佐藤(亮)】

