

幼稚園で運動会

10月1日にひばり幼稚園で、7日に小川幼稚園で運動会が開催されました。
一生懸命頑張る園児達の姿を見た家族からほ、盛んに大きな声援が送られていました。



ひばり幼稚園

小川幼稚園



「那珂川町福祉まつりにぎわう」

「地域に根づく思いやりの心と福祉の輪くささえ愛し」をテーマに第6回那珂川町福祉まつりが10月15日、小川総合福祉センターすこやか共生館前で開催されました。

開会式に引き続き、第3回ふくしのまち絵画展の表彰式が行われ、滝田大輝くん（小川小学校5年）が金賞を受賞、ほか7名の小学生が入賞し、賞状と記念品が贈られました。
会場では、ふれあいイベントや模擬店など35団体が出店し、子どもからお年寄りまで楽しめる福祉まつりとなったようです。



企画展「那珂川町のたばこ栽培の今昔」を開催中



馬頭郷土資料館では、かつて町の農業の中心だった「たばこ」の歴史を伝える企画展「那珂川町のたばこ栽培の今昔」を開催しています。初日の11月1日には県立博物館の上野修一氏を講師に迎え、講演会「屋代嘉之助と外国産煙草栽培の試み」が行われました。この企画展は来年1月10日まで開催されていますので、ぜひご覧になってみてはいかがでしょうか。（休館日：月曜日・祝日等、入館料：無料）

日本体育協会、日本オリンピック委員会等から表彰



日本体育協会・日本オリンピック委員会の創立100周年にあたり、7月16日、関根英尊さん（小川）が功労者として表彰されました。
関根さんは昭和45年からオリエンテーリング活動を始め、昭和57年から現在までの29年間、栃木県オリエンテーリング協会の会長を務められ、地域のオリエンテーリング活動の振興と発展に尽力されました。またこの間、日本オリエンテーリング協会の理事も務められ、県内で3回の全国大会を開催するなど日本のスポーツ振興に貢献されています。これらの長年の功績が認められて表彰されたものです。

県教育委員会よりボランティア活動で感謝状

長年、小川中学校の教育環境整備にボランティア活動を行ってこられた橋本悟さん（小川）に11月1日、県庁において栃木県教育委員会より学校教育支援ボランティア感謝状が贈呈されました。



寄贈

○福祉基金へ
十万円 上野医院 上野顕様

○奨学基金へ
十万円 川和一夫様（馬頭）
十万円 川和一夫様（馬頭）

○社会福祉協議会善意銀行へ
八千円 匿名（444回）
○社会福祉協議会振興基金へ
二万円 益子和弘様

○社会福祉協議会事業費へ
五万円 笹嶋一郎様（健武）

○社会福祉協議会善意銀行へ
二万五千円
二万五千円
カワサキトヨー住器様
○社会福祉協議会事業費へ
五万円 笹嶋一郎様（健武）

11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間です

保健師のいきいき通信
糖尿病は、本来なら細胞に送られてエネルギーとなるはずの糖分が、血液中にあふれてしまう病気です。糖尿病にはいくつものタイプがありますが、日本人の95%以上が生活習慣によるものです。

●糖尿病危険度チェック

- 次の項目で、あてはまるものをチェックしてみましょう。
- 多いほど、糖尿病にかかるリスクが高くなります。
- 平均体重より太っている
- 腹8分目以上に食べる
- 朝食や昼食を抜くことが多い
- ドリンク剤をよく飲む
- 食後に何かつまむことが多い
- 飲酒量が多い
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 運動不足である
- 40歳以上である
- ストレスがたまっている

●糖尿病予防・進行予防には

肥満を防ぐことが一番の予防になります。肥満の基準にはBMIという基準が広く使われます。

＜BMIの出し方＞
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

糖尿病で亡くなる人は、年間で約1万4千人（平成19年人口動態統計）、糖尿病による腎臓病で人工透析を始める人は1万5千人にも上ります。しかしコントロールすることでそうした事態を防ぐことができます。この機会に、生活習慣の見直しを行いましょう。



- ・余った時は無理に食べずに次回に保存する
- ・購入する食品のカロリー量の記載を確認する習慣をつける
- ・外食時は1品ものより、1汁3菜のついた定食を選ぶ
- ・1人分ずつ取り分けて食べる
- ・降の夕食は量を控える
- ・食事は3食とり、夜8時以降の夕食は量を控える
- ・野菜は色の濃いものと薄いもの、意識してとる
- ・食事は3食とり、夜8時以降の夕食は量を控える
- ・1人分ずつ取り分けて食べる