

ひろば 大代

No.515

令和4年6月号

大田市の人口
(R4.6.1現在)
大田市 33,020人
内大代町 309人
男 139人
女 170人

みなさんの骨は元気ですか？

大田市健康増進課 大澤良子

今年度より、大代町を担当しています。保健師の大澤です。大代町のみなさんが、元気に生活できるようにお手伝いできればと思いますので、よろしくお願ひします。

〈みなさんの骨は元気ですか？〉

先日、大代町通いの場にて骨密度測定をしました。骨粗しょう症の心配があった方、骨密度減少気味だった方、骨密度バツチリだった方：などなど結果は様々だったかと思ひます。そこで、今日は、なかなか簡単にはあがらない骨密度ですが、これからの日々の生活の中で気をつけることで骨密度を維持

できるコツをご紹介します！

骨粗しょう症とは？

骨量が減少し、骨折しやすい状態になること。年を重ねるごとに背中や腰が曲がるのは、老化現象だけでなく、多くの方は骨粗しょう症が原因なんです！カルシウム不足の食事や、カルシウムの吸収を邪魔するたばこやアルコール、コーヒーの過剰摂取、運動不足などの生活習慣との関係が深いのです。女性は閉経後、女性ホルモンの減少が関係して骨密度が激減するため、特に注意が必要です。

★骨密度アップのコツその1 食事編

成人に必要なカルシウムは、1日当たり600mg（牛乳600cc：コップ3杯分）に当たります。しかし、骨粗しょう症を予防するためには、1日800〜1,000mg ぐらいのカルシウムが必要なんです。

また、カルシウムを取るだけでなく、ビタミンDを一緒に取り入れることで、カルシウムの吸収率を高める働きがあります。また、ビタミンDは日光

に当たることで作ることができます。日焼けを予防しながら、適度な日光浴をすることが効果的です。

カルシウムが豊富な食品↓牛乳・ヨーグルト・チーズ・豆腐・納豆・ゴマ・小魚など

ビタミンDが豊富な食品↓鮭・しらす・きくらげ・卵黄など

★骨密度アップのコツその2 運動

運動をして骨に刺激を与えることで、カルシウムが骨量を増やす働きをします。毎日の生活の中で、立つ姿勢を増やしたり、ウォーキングしたり、骨に負荷をかけることが大切です。毎日6,000歩以上を目標に運動してみましよう！

若いころから、貯金ならぬ…『貯骨』をしておきましょう！



カルシウム



ビタミンD



運動



元気な骨！



2021年

大田市中学校弁論大会

最優秀賞

竹島世麗奈さん

せれな

昨年開催された、大田市中学校弁論大会で、当時大田第三中学校3年生、竹島世麗奈さんが、最優秀賞を受賞されました。おめでとうございます。

私の願い

大田市立第三中学校

3年（当時） 竹島世麗奈

『我会一直祈祷下去的』

『나는 언제 까지나 빌고 있습니다』

今、私が話したのは「私はいつまでも願っています。」という意味の中国語と韓国語です。

私は、日本人と中国人のハーフです。そのため、「日中関係」について、幼いときから意識してきました。ニュース

に中国が悪く言われるといやな気持ちになります。インターネットを使い始めてからは、ますます嫌な言葉に触れる機会が増えました。何げない日常風景の動画でさえも、決めつけや偏見の書き込みを目にします。

さらに、一昨年からは、新型コロナウイルスが中国武漢市から広まり、世界的な混乱を引き起こしています。このことで、中国を責める言葉も目になります。

私の通う中学校でも、中国やコロナウイルスが話題になったとき、「自分には、半分中国人の血が流れているから、自分のことを言われているみたい。」と、息苦しくなり、心臓がきゅうつと縮まるような感覚がします。また、歴史に関することでは、現在の中国ではないと理解していても、そう感じるこ

とがあります。私に限らず、外国にルーツを持つ人の多くが、同じような体験をしているのではないのでしょうか。

このような問題は、日本と韓国の間にも存在します。

私は、韓国の音楽やアイドルが大好きで、韓国についてよく調べます。そ

の中で目にする、韓国人に対する中傷。人が亡くなった痛ましい事故に対しても、不謹慎なコメントがあつて、「ありえない」と腹が立ちます。

嫌いだから、といって、それを公の場で表現してもよいのでしょうか。「好き・嫌い」自分の立場を明確にするのは大事です。でもそれが相手を傷つけていい理由にはならないはず。それに、ある国について考える際に、一部の情報だけで判断するのは間違いです。

例えば、メディアが取り上げる中国の情報は、注目を集めやすい過激な一面が多いです。しかし、私の知る、中国に住んでいる人達は、みんな、とてもいい人達です。

小学生の頃、夏休みは、毎年中国の、母の実家に帰省していました。向こうにいるいとこと、買い物やプールに行ったり、映画を観たり、私は中国語が理解できませんでしたが、楽しかったです。町にいる知らない人達も、私に明るく話しかけてくれました。

日本から、テレビ電話で、中国にいる親戚や友達と話すこともあります。

言葉は通じませんが、「せれな、おはよう。」と身振り手振りでコミュニケーションをとっています。

また、皆さんに聞いてほしい言葉があります。

「괜찮다고 하지 마 괜찮지 않으니까」

これは、私の好きな韓国の曲の歌詞です。意味は、「大丈夫って言わないで、大丈夫じゃないんだから。」若者の不安や寂しさに寄り添う歌詞で、日本人の私達にも共感できます。こうした曲に、世界中のファンが感動する姿を見ると、心は同じだな、と感じます。

特定の国に対して、「嫌い」という感情や、固定概念に縛られず、実際に現地を訪れたり、その国について、調べたりすれば、いいところが見えてくるはずです。

私は、これからの人生で、中国や韓国に対して、差別意識を持っている人に出会ったとき、「こんないいところもあるよ」と説得して、少しでもその人の見方を変えたいと思っています。特に、これからの社会を担う、私と同じ

世代に伝えていきたい。そのために、まずは私自身が、見た目や国などで差別をしない人間になりたい、そう思います。

近年、「多様性」「国際化」といった言葉が盛んに使われています。国や言語が違ってても、音楽やアニメ、スポーツなど、同じものを楽しみ、感動できる、同じ人間。私は、日本も中国も韓国も、その他の国も、傷つけ、罵り合うのではなく、協力し、仲良くなっ

てほしい。

『我会一直祈祷下去的』

『나는 언제까지나 빌고 있습니다』



旧大代小学校 周辺草刈り

旧大代小学校 周辺草刈り



6月5日(日) 早朝6時より、旧大代小学校周辺草刈りが行われました。今回も草が生え放題でしたが、あつという間にきれいになりました。そして、グラウンドには塩カリを撒き、草が生えにくい環境づくりも行われました。次回の草刈りは、運動会前の9月下旬に予定されています。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

社会教育推進センター

からお知らせ



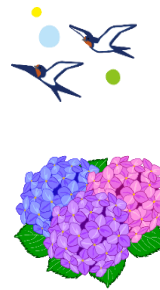
市広報4月号にも掲載されましたが、今年度より公民館が廃止され、「社会教育推進センター」が設置されることになりました。そこで、センターの役割について、「社会教育推進センター」から、お知らせします。

『社会教育推進センターの役割』

- 今年、4月から新たにスタートしました。社会教育をまちづくりセンターに引継ぐため、皆さんのご理解とご協力をいただきながら進めていきます。
- (1) まちづくりセンターが行う、地域住民を対象にした、社会教育事業の支援を行う。
 - (2) まちづくりセンター職員を対象にした、技術力向上のための研修を行う。
 - (3) 地域学校協働本部の運営と、地域学

校協働活動の推進に関するものを行う。
(4) 大田J.O.いんっ♪(大田市の中高生地域貢献活動グループ)の活動支援に関するものを行う。

以上の4つのことを行うために、設置されました。現在、センター長と社会教育コーディネーター12名が業務を行っています。



大代地区社協よりお知らせ

八反田 中垣昌人様から

香典返しにかえ御厚志を頂きました。厚くお礼申しあげます。

7月行事予定



▼ 3日(日) 福祉弁当

▼ 22日(金) 連合自治会

▼ 7日・14日・21日・28日(木)

えびすの会 9時半～11時半

※行事は延期・中止になる場合があります。

俳句

あすなる句会

椿 花田時子

ハンカチもしょうぶの花の柄にして
顔ぶれがそろへば柏餅くばりたる

下市 今田文子

草を刈る日毎の役目気も晴れて
芋の苗畑はたに治めて出来を待つ

川上 岩田律枝

朝日受け光る庭先柿若葉
老鶯ろうおうに起こさる日々や老ひの朝

上市 横田美恵子

葉の陰にいつしか咲きて柿の花
またたびの白き葉目立ち梅雨間近

