

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035

いつまでも健康でいるために **生活習慣** を見直してみませんか?

何気なく送る日常生活にも、病気のもととなる習慣が潜んでいるかもしれません。今号では、生活習慣の改善で予防できる「糖尿病」と「フレイル」について紹介します。  
 健康福祉課健康増進係 ☎223-7246

食生活の見直しで **レッツトライ!** 糖尿病予防

11月14日が世界糖尿病デーであることから、**11月を中央区の予防強化月間**としています。この機会に食生活を見直してみませんか。

■区役所で啓発中  
 食品サンプルの展示や関連グッズの配布を行っています。  
 回11月30日(火)まで  
 場中央区役所3階(NEXT21内)



■ヘルシーランチをお店に食べに行こう  
 区内の飲食店で「ヘルシーランチ」を提供! 野菜やきのこ、海藻を使ったメニューで、食後の血糖値の急激な上昇を抑えられます。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味付けを、まずは飲食店で実感してみませんか。



ヘルシー和風ハンバーグ ディッシュ (提供店:カフェテラスピア)

【提供店一覧】

店名	提供期間(令和4年3月末まで)	メニュー ※数量限定
カフェ オードリー 笹口1 プラカ1 2階	11月8日(月)~ 午前11時~午後5時	メリーランド風チキンの トマトソース煮込み
期間限定 カフェテラスピア 学校町通1 市役所本館2階	11月15日(月)~19日(金) 午前11時30分~午後1時30分	ヘルシー和風ハンバーグ ディッシュ
期間限定 喫茶・ギャラリー あどばんす 関屋大川前1	11月1日(月)~30日(火) 午前11時~午後2時 (土・日曜、祝日を除く)	あどばんす日替わり ヘルシーランチ
佐渡自然食レストラン 貴支 西堀前通6 西堀ローサ内	午前11時~午後2時 (日曜定休)	ヘルシー和食
禅ZEN 西堀通6 NEXT21 16階	午前11時~午後2時	タニタ食堂の日替わり ヘルシー定食メニューに準ずる
トラットリア アズーリ 東堀前通6	午前11時~午後2時	旬野菜のトマトソース スパゲッティ
期間限定 hana-na 上所上1	11月15日(月)~27日(土) 午前11時~午後7時(日曜、祝日を除く)	ヘルシービビンパ弁当
モルゲンロート古町店 古町通5 アイメディア実習棟2階	毎月5・15・25日 午前11時30分~午後2時 (日曜定休、提供日と重なる場合は、前日)	ロールキャベツきのこトマト ソース 甘酒シーザードレッシ ングの海藻サラダ添え

お口のケアで **フレイルを予防!**

高齢になるにつれて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられます。

プチ特集 フレイルを予防するために **第2回「フレイル」と「オーラルフレイル」**

歯や口の悪化(オーラルフレイル)は、放っておくと、食べられるものに偏りができ栄養バランスが乱れるため、フレイルを進行させる原因になります。  
 ※物を噛む力や飲み込む力が弱くなると、飲み物や唾液などが気道に誤って入ることによる肺炎(誤嚥性肺炎)のリスクが高まります。

やってみよう!

■お口の体操  
 ちょっとしたスキマ時間にやってみましょう。

頬の運動

- 1) 片方ずつ頬を膨らませる 左→右
- 2) 両方膨らませて両手をあて、ぶつとつぶす

顔の運動

- 1) 口を尖らせて「ウー」
- 2) 口を横に広げて「イー」
- 3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

**フレイルチェック教室**

時間 午後1時30分~3時30分  
 ※受け付けは1時から

期日	会場
11/26(金)	山潟会館
12/9(木)	鳥屋野地区公民館

- ☑ 握力・筋肉量などの計測、日常生活の見直し
- ☑ 65歳以上の人各回先着15人
- ☑ 飲み物 ※山潟会館は内履きが必要
- ☑ 11月9日(火)から各実施日の2日前までに電話で、かえつメディカルフィットネス ウォーム(☎0250-21-2566)へ ※市外局番が必要
- 申込受付時間 平日午前9時30分~午後5時

取材レポート **子どもたちが調査! 古町商店の今昔**

今年夏から、古町通りにある商店の今と昔の様子を調べるワークショップが行われ、区内の小学2年生5人が参加しました。みなとぴあや経済・行政団体などで構成された「みなと新潟実行委員会」が主催したものです。

初回の8月7日は、古町6・7番町商店街を歩いて巡り、どのようなお店があるのかを調べました。子どもたちはお店の看板やショーウィンドーを見ながら「ここは何を売っているのかな」と話し合い、一つひとつのお店を地図に記録していきました。



10月2日には、前回作った地図と52年前の同じ場所の地図を見比べました。子どもたちは「昔はデパートがたくさんあったんだね」「昔からずっと続いているお店があるよ」などと話し、古町の今と昔の違いや共通点を見つけて楽しんでいました。

区民協働の森づくり **クロマツの植樹をしました**

海に近い汐美台地区は風や砂による被害で困っており、10年ほど前に地元住民の発意でクロマツの植樹「区民協働の森づくり」を始めました。雲のない青空が広がった10月9日には地域の人が多く参加し、用意したクロマツの苗400本を1時間ほどで植え終わりました。

参加した関屋中学校1年生の鳥谷部泰嵩さんは、本日4本目となるクロマツの苗を植えようと、流れるように手を動かしながら「植樹作業で難しいところはありませんでした。やってみて楽しいです」と話しました。

森づくりと協働の大切さを知ってもらうこの活動は、来年以降、生育状態をみてクロマツの間引き作業へ移ります。

