あなたの輝きを生かしてください！

てしかがまちづくり人財バンク

さまざまな力を活用してください！

地域の方の趣味の活動やまちづくり活動の役に立ちたい活動のお手伝いをしたい

町では「てしかがまちづくり人財バンク」を行っています。

皆さんがお持ちの経験や知識、技術などを地域活動やまちづくり活動に生かしたいという個人やグループの登録を受け付け、力を必要としている地域の皆さんとつなぐ制度です。この制度により、人財のネットワーク化や相互交流を進め、まちづくりの担い手育成と活用を図っていきます。

さまざまな力をお持ちの方が多い弟子屈町。あなたの登録をお待ちしています。

人財（個人・団体）※20歳以上の方 ⇔ **依頼する方**

連絡・打ち合わせ

登録 ⇓　⇕ 調整 打ち合わせ　照会 依頼 ⇕　⇓ 活動 報告

てしかがまちづくり人財バンク

役場教育委員会社会教育課で仲介します！

情報は町公式ホームページで公開

https://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/kurashi/soshikiichiran/kyoikuiinkai_shakaikyoikuka/jinzaibank/996.html

●●例えばこんな方…●●●

- 料理やお菓子作りに自信
- 楽器の演奏は任せて
- 手先を使うことが得意
- 体を動かすことが好き
- 子どもたちと一緒に活動
- パソコン手ほどきします

▶**人財バンクへの登録を希望される方**／申請用紙に必要事項を記入し、教育委員会社会教育課に提出してください。申請用紙は教育委員会社会教育課にあるほか、町公式ホームページからダウンロードすることもできます。

▶**登録されている人財の活用を希望される方**／必ず教育委員会社会教育課にご連絡ください。

※本町にとって人は「財産」であるため「人の財産」という意味を込めて、人材ではなく「人財」としています。

問い合わせ先／教育委員会社会教育課社会教育係☎４８２-２９４８（課直通）

健診のお得な情報と運動・アイスのお話

今月の保健師
池田碧妃さん

暑い日が続いていますが、夏バテしている方はいませんか？外出を自粛していたことで運動不足や、体重が増えてしまった方もいるかもしれません。自分では何ともないと思っていても、気づかぬ内に悪化することもあるのが病気の怖いところ。今回は健診のお得情報と運動・アイスに関するお話です。

健診のお得な情報

【初めてまたは久しぶりに受診される方とご紹介者さんに、商品券をプレゼント！】

町の健診を受診された方を対象に摩周湖カードへポイント付与を行なっていますが、それに加え今年度から「初めての受診または5年以上受診歴のない方」と「その紹介者」に、町内で使える『５００円の商品券』を交付しています。

ポイントの対象となる検診も拡大し、よりお得な内容になりました。お近くに健診を受けたことがない方がいる場合は、お誘いの上ぜひ受診してください。

運動・アイスのお話

【有酸素運動と無酸素運動の違い】

有酸素運動は、軽～中程度の運動を継続的に行う運動のことです。体脂肪をエネルギーとするには15分以上の運動が必要とされるため、ウオーキングやジョギング、水泳、サイクリングなど、一定時間続けられる運動が該当します。無酸素運動は体内の糖をエネルギーとし、短時間で強い力を生み出す運動です。短距離走や筋トレなどが該当します。

【運動のタイミングは食前?!食後?!】

どちらの運動も生活習慣病予防に効果がありますが、目的によって、より効果的なタイミングが変わります。

食前は糖が少ない状態のため脂肪を燃焼しやすく、体重を落とすための運動のタイミングとして効果的です。食前は水分量が低下していることが多いため、水分補給をしてから運動を始めましょう。

食後の運動は食事で摂取した糖をエネルギーとして消費しやすいため、糖の蓄積や食後の血糖上昇を抑える、体重を落とすより維持したいという方にお勧めです。消化を妨げないよう食後30～60分経ってから運動するようにしましょう。

【おすすめの運動】

いちばんお手軽なのはウオーキングです。軽く汗ばむ程度、しっかり手を振って歩くだけでエネルギー消費、骨への刺激となって骨を強くする、気分転換などいろんな効果が期待できます。運動不足の方や筋力が少ない方も自分のペースで始めやすく、歩いて初めて気付く風景に出会えるのも魅力です。熱中症・脱水予防のため水分補給とこまめな休憩を忘れずに取り組んでみてはいかがでしょうか。

感染症予防はバッチリした上で健診を受けて、生活習慣を見直しつつ、自分らしく生活できるための身体を維持しましょう！

【身体に優しいアイスの選び方】

運動した後や暑い日には冷たいアイスが食べたくなる方も多いでしょう。アイスは大きく分けて、アイスクリーム（乳固形分15・０％以上、うち乳脂肪８・０％以上）、アイスミルク（乳固形分10・０％以上、うち乳脂肪３・０％以上）、ラクトアイス（乳固形分３・０％以上）、氷菓（乳固形分がラクトアイスより低いか入っていないもの）の４種類があります。一見するとラクトアイスは乳脂肪分が少なく身体に優しいのでは？と思われがちですが、加工油脂（トランス脂肪酸など）や糖分が多く含まれ、カロリーが高いこともあります。質の良い乳脂肪は糖質の吸収をゆるやかにする働きがあり、食べた時の満足感も得られやすいです。カロリー・糖質オフのアイスやカロリー低めの氷菓で物足りないときは、「アイスクリーム」を選ぶのがお勧めです。

ただし、どんな種類のアイスでも食べ過ぎは生活習慣病や虫歯の原因になったり、身体を冷やしすぎたりします。適度な量でおいしくアイスを楽しみましょう。

❑問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係☎４８２-２９３５（課直通）まで。