



# いきいき

■枕崎市青少年育成センター ☎0120-055699



## 未成年者の喫煙防止

■未成年者がタバコを吸ってしまう理由は「好奇心」や「友達からの勧め」などですが、ささいな事で、タバコに手を染めてしまいがちです。

■未成年者の喫煙は、大人に比べて体への影響が大きい事や、有害な物質に対しても大人に比べて影響が強くなるという事から法律で禁じられているという事を理解させ、喫煙に誘われても「NO」と言える強い心を育てることが大切です。

■未成年者の喫煙防止活動は、家庭、学校、地域全体で取り組むべき問題です。

市民あいさつ運動日・3月20日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

■この運動は、鹿児島島の伝統である地域で青少年を育てる気風を盛り上げ、郷土に根ざしたグローバル人材を育成するため、家庭・学校・職場・地域等が一体となり、青少年が主体的に活動するための場や機会を確保し、地域ぐるみで青少年の健全育成を推進しようとするものです。

■青少年の健全育成を推進するために

①家庭や地域の中で青少年が自分で考え、判断し、決定し、行動できる場や機会を設け、青少年の主体的な活動を促進しよう。

②ボランティア活動や交流活動等のさまざまな社会貢献活動を通して、

社会の一人としての責任と誇りを自覚させよう。

③親・大人が、子どもの良き手本としての行動し、大人自身が、社会の基本的なモラルやルールを次の世代に伝えていこう。

④家庭は、青少年が自立するために最も必要とされる基本的な生活習慣や豊かな情操を身につける場です。学校は、教育活動の中で、児童・生徒が自ら学び、考え、行動する力を身につける場です。そして、地域は、自然体験や社会体験等の豊かな体験を通して、心豊かな心や社会性を身につける場です。

家庭・学校・地域が連携し、それぞれの役割を果たしながら地域ぐるみで青少年を育てよう。

## 春の「郷土(ふるさと)」に学ぶ ・育む青少年運動「月間」(3月11日～4月10日)



■健康センター TEL72-7176

# 健康へのトビラ

④口から始めるダイエット

## カラダの「冷え」をとり代謝量アップ

■頭寒足熱とは、先月号でも紹介しましたが文字通り頭を冷やして足を温めることです。

■そうすることで新陳代謝がよくなり、また内蔵のたまりが高まることで体の中の排毒作用(デトックス)が高まると言われていま

### 【冷えを和らげるツボ】

- 三陰交(さんいんこう)
- ・位置：内くるぶしの頂点から指4本分、骨の際
- ・効能：冷え性、消化不良、生理不順



■太谿(たいけい)

位置：内くるぶしの頂点とアキレス腱の間

・効能：冷え性、疲れやすい、体のだるさなど



①右足を組んで椅子に座り、右親指を三陰交、左親指を太谿にあてて準備。4カウント三陰交と太谿を押しす。



②口から息を吐きながら、三陰交と太谿を押ししたまま体を前へ倒す(4カウント)。これを2回繰り返します。反対側も行います。

## ◆ウォーキング大会を開催

歩いて春のまくらざきを探訪しませんか！

日時 3月28日(土)午前9時集合

場所 片平山グラウンド

コース

①市内探訪6.3kmコース

②グラウンド一周+健康体操

参加費・応募券(先着50名)無料、抽選会があります。

## 『貧血』の原因は？



▼みなさんは貧血と聞いてどんな症状が出るかわかりますか？

貧血とはなんらかの理由で血液の中の赤血球という酸素を運び役割の成分が減少した状態をいいます。

赤血球は全身の細胞に酸素を運び役割をしているので、赤血球が不足する事で体内の細胞が酸欠状態になるため、「疲れやすさ」、「動悸や息切れが出る」、「頭が重い感じがする」、「めまいがする」などの多彩な症状が出て来ます。

▼貧血の原因で最も多いものは、体の中の鉄分が不足して生じ、生理や妊娠のある若い女性に圧倒的に多い「鉄欠乏性貧血」です。またお年寄りの方では、体の一部(特に胃や腸)からじわじわと出血して起こる貧血、すなわち「慢性出血による貧血」も見逃せない貧血の原因です。

胃や腸からの慢性出血はその原因が胃潰瘍、大腸ポリープ、胃癌、大腸癌など様々であり、いずれも病院で詳しい検査が必要な疾患は

かりです。特に便の色が赤かったり黒かったりする人は要注意！できるだけ早く病院に行かなければいけません。

▼さて、貧血は血液検査でわかります。検査の項目で「Hb(ヘモグロビン)」という検査の値が低くなります。貧血はHbで男性が13g/dl以下、女性が11g/dl以下とされますが、年齢差や個人差が大きく、明らかに低い場合(例えば9g/dl以下)、あるいは数字が検査するたびに下がってくる場合は詳しい検査を受ける必要があります。

▼他にも一部のビタミン類が不足して起こるものや腎臓の機能が悪くなって起こるもの、あるいは自己の免疫や血液自体の異常からくるものなどがあり、中には専門家の治療を受けないと命に関わるものまであります。貧血の原因がなんであれ、放置していると最終的に心臓などの臓器に障害が出ることもあります。

なんらかの症状がある方、あるいは検査で貧血の疑いがある方は早めに近くの病院を受診しましょう。

■医師 前川健一

## 祝 芥川賞・直木賞

ポトスライムの舟 ■津村記久子

お金がなくても、思いっきり無理をしなくても、夢は毎日育ててゆける。契約社員ナガセの目標は、自分の年収と同じ世界一周旅行の費用を貯めること。その総額、163万円。執拗なまでに節約を試みるナガセだったが...

利休にたずねよ ■山本兼一

わしが頼ずくのは、美しいものだけだ...。おのれの美学だけで天下・秀吉と対峙した男・千利休の鮮烈なる恋、そして死を描く。『歴史街道』連載を加筆修正し単行本化。

悼む人 ■天童荒太

全国を放浪し、死者を悼む旅を続ける坂築静人。彼を巡り、夫を殺した女、人間不信の雑誌記者、末期癌の母らのドラマが繰り広げられる。聖者なのか、偽善者か? 『悼む人』は、誰なのか? 7年の歳月を費やした長編小説。

新1年生にすすめる本展

3/21(土)～4/10(金)

新入学児童向けの本を展示・貸し出します。

## 図書館だより

No.203

市立図書館 ☎72-9254

★開館時間 9:30～18:00

市ホームページ、新着本をご覧になれます

### カレンダー 3月10日～4月9日

日	月	火	水	木	金	土
		10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9		

- 休館日
- 絵本や紙芝居の読みかせ 毎週水曜日 午後3時半～
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時～3階会議室

## 新着本

オリンピックの身代金 ■奥田英朗(著)

「日本の神さま」おもしろ小辞典 ■久保田裕道(著)

里山のおくりもの ■今森光彦(写真・文)

おでんのゆ ■真珠まりこ(作・絵)