

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

## お酒との上手な付き合い方

### お酒による健康への影響

お酒に含まれるアルコールには、気分をリラックスさせコミュニケーションを円滑にしてくれたり、血管を広げて血液の流れを良くするなどの作用があります。

ただし！これはあくまでも適量と適切な飲み方を守った場合に限られます。

適量を越えると、さまざまな生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肝臓病など)の原因になったり、過度な飲酒はがんや認知症の危険性を高めることも分かっています。この他にも過度な飲酒は、飲酒している本人の健康だけでなく、暴言や暴力といった形で周囲の人にも影響を及ぼすことがあります。

### お酒の「適量」とは

お酒の適量には個人差がありますが、医学的には純アルコール量で1日20g程度とされています。ただし、不快な酔いの症状が出やすい人や女性、高齢者はアルコールの分解速度が遅いため、この基準の半分程度がよいでしょう。

★純アルコール20gのめやす

種類	適量
ビール	中びん1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎 (25%)	グラス1/2杯 (100ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	グラス2杯 (240ml)



### お酒の上手な飲み方のポイント

お酒を楽しむときは自分のペースを守り、一気に飲みなど無茶な飲み方はやめましょう。また、空腹状態でお酒を飲むと酔いが早く回りやすく、胃の粘膜も荒らしてしまいます。おつまみを食べながら飲み、また強いお酒は薄めて飲むようにしましょう。

たとえ適量であっても毎日飲むのは健康に良くありません。週に2日は休肝日を設けるなどして、体に無理のないよう飲みましょう。

また、お酒は飲めば飲むほど強くなるわけではありません。アルコールを分解する能力は人によって違います。飲めない人に無理やり飲ませること、飲めないのに無理をして飲むことはやめましょう。その日の体調に合わせて、適量を楽しむことが大切です。

# Kids generation



乾 いろはちゃん (女)  
向原区(父 雅俊・母 麻衣)  
令和5年2月14日  
よく笑い、元気な可愛い女の子に育ってくれてありがとう。

## 第3回 エコールみよたマルシェ開催

エコマルは地域の交流促進を目的としたエコールみよたで開催するマルシェです。キッチンカーやブース販売で、ランチやデザートといった食品、アクセサリやインテリアなどのハンドメイド品が並びます。

同日には合唱団つばさのコンサートや子ども生け花教室の花展も開催するのでそちらもあわせてご鑑賞ください。



### マルシェ詳細

日時 3月10日(日) 午前10時～午後3時  
場所 エコールみよた エントランスホール

### 出店者

- ・スパイスキッチンモルチャン：カレー
- ・Crepe.cafe Lien：クレープ
- ・御食事処游膳：お弁当など
- ・Petit jolie & jardin：アクセサリ雑貨 ほか

### 問い合わせ先

教育委員会生涯学習係 (32) 2770

## 3月の行事予定

### 東原児童館

3月1日(金)

### 《リズム遊び》

ピアノの音を聞きながら、親子で楽しく体を動かしましょう。

3月5日(火)

### 《幼児体操》

マットでゴロゴロしたりジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

年齢に合わせた動きをするので、0歳児でも大丈夫です。

## 先生の今月のひらりと

今回は大林児童館の 箕輪 明子先生です

今年度も最後のひだまりっことは、軽井沢ファミリーオーケストラさんから、春にまたステキな出会いがありますように！と、温かなエールの生演奏です。赤ちゃんも一緒にどうぞ！

### 大林児童館

3月7日(木)

### 《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら、親子で楽しく体を動かしましょう。

3月11日(月)

### 《一年がんばったね会》

今年度もみんな頑張りました。パネルシアター等で楽しみましょう。

※詳細は各児童館へお問合せください。

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



小学生が楽しみにしている冬休み。大林児童館では、多い日で一日100人以上の子どもの達が利用しました。この時期は室内で過ごす事が多く、今年はお正月遊びとして大規模な取りを子ども達全員で楽しみました。大きなホールに子ども達を並べ競います。今卒業した子ども達と一緒に作った読み札が、とても役に立ちました。

全員、真剣です。職員が札を読み始めると、するどい目と勘を働かせ勢いよく前へ飛び出し、他の子と絵札の取り合いになります。ジャッジする職員も真剣そのもの。絵札を何枚も取る子どもがいる一方、圧倒され気後れして取れない子どももいました。



そんな様子を見ていたボーイスカウト指導経験のある職員から提案がありました。子ども達を5人くらいずついくつかのグループに分け、それぞれのグループの代表者一人ずつ出て競わせる、という方

法です。一回ごとに代表者が代わるので、一枚も取れなかった子にもチャンスが訪れました。そして・・・見事取ることが出来たのです！



一日気ままに過ごす事ができる児童館ですが、大勢で一つの遊びを楽しむ機会のある場所でもあります。遊びにはルールが付きものですが、子ども達が体験を通して生み出したルールも大切にしたい、そんなことをこのかたるた取りを通して学びました。

### 問い合わせ先

- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154