



8月26日(水)に香南市商工会女性部のみなさんが、新型コロナウイルスへの感染者に対する差別や偏見をなくし、暮らしの中で「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちであるようにと取り組みを進めているシトラスリボンプロジェクトについて話しに来てくれました。活動が制限される中、自分達にできることがないかと検討している時にこのプロジェクトと出会い、思いやりのある地域が広がるように活動を進めておられます。この取り組みは愛媛県が産祥で、柑橘という意味であるシトラスの言葉から、香南市の特産品である山北みかんの色を表現したオレンジ



色のリボンにしたとの事。現在この取り組みは日本中に広がっているそうです。誰がいつ感染するか分からない新型コロナウイルス。対策を万全にしてもリスクは誰にでも平等にあります。もし感染が確認されても、周りが温かく受け入れてくれれば、治療中に大事な家族が差別されているのではないかと心を痛めることがないし、治療が終わって自宅に帰る時にも悲しい思いをしなくて済みます。そういったまちをめざし、女性部のみなさんの持ち前である行動力で、やさしさを広げていただきたいと思います。訪問時には女性部お手製のシトラスリボンを寄贈してくださいました。私を含め職員も胸に着け、同じ思いを共有してまいります。



商工会女性部では、一緒に活動していただける団体や個人を募集しています。シトラスリボンの作り方を記載したチラシも配布しています。問い合わせは香南市商工会女性部まで!! ☎54-3014

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

暗鬼夜行
月村了衛 著



現代では誰もが頻繁に利用するSNS。ある中学校の読書感想文コンクールの事でSNSに投げられた生徒の告発から物語は始まります。私たちの実生活や学園生活の中でいつでも起こりうる話をエンタメ小説の奇才が圧倒的リアルに迫った学園震撼サスペンスです。



清藤真司

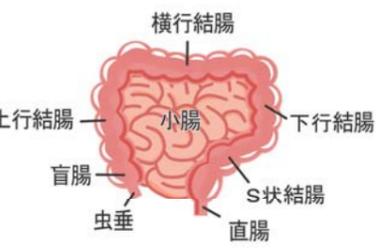


知ってますか? 大腸がん

大腸がんは、約2mの大腸(盲腸・結腸・直腸)にできるがんです。肺がんに次いで日本人のがんによる死亡数の第2位を占めています。患者数は増えていて男女ともに注意が必要です。初期段階での自覚症状は少ないですが、早期発見することで治りやすいといわれています。

どんな症状

大腸がんの症状は、発生場所によって異なります。直腸や左側結腸では、血便など排便に関する症状が多くみられます。右側結腸では、排便に関する症状が減るだけでなく、症状自体もあまりでなくなります。



具体的な症状は…

- 直腸・左側結腸のとき
血便、便が細くなる、残便感、下痢と便秘の繰り返し
- 右側結腸のとき
腹痛、血便、貧血、便秘

がんになる要因

食習慣の変化

和食が中心だった時代と比べて肉料理をとることが増えてカロリー過多になりました。さらに食物繊維を含む野菜などを摂る量が減ったことも関係しています。



運動不足と肥満

デスクワークが多くなり仕事をしている時間は長くても、運動量は減り、肥満になりやすい傾向があります。また車社会も運動不足に拍車をかけています。



たばこやお酒も

喫煙は、肺がんの原因として有名ですが大腸がんの原因にもなります。また毎日の飲酒もがんのリスク要因になります。



検査方法

便潜血検査
大腸にがんやポリープがあると出血が起きるため、便に血液が混ざっているかを調べる検査。

全大腸内視鏡検査
直腸から盲腸まで大腸全体を内視鏡で観察し、疑わしい細胞は採取し検査します。高度な技術が必要なため、主に精密検査で行われます。



こんな人は要注意

- 血縁者に大腸がんの人がいる
- お酒がすぎ
- 野菜をほとんど食べない
- 太っている
- たばこを吸う

今年も行こう、今年も行こう、がん検診

11月と12月は

大腸がん検診

便潜血検査による大腸がん検診を実施します

容器代 300円

検査容器販売日	受付時間	会場	検査容器回収日
11月27日(金)	9:00~11:00	夜須大峰の里	12月4日(金) 9:00~12:00
11月30日(月)	9:00~11:00 13:00~16:00	のいちふれあいセンター	12月7日(月) 12月10日(木) 12月11日(金) 9:00~12:00
12月1日(火)	9:00~11:00 13:00~16:00	のいちふれあいセンター	
12月2日(水)	9:00~11:00	吉川防災 コミュニティセンター	12月8日(火) 9:00~11:00
12月3日(木)	9:00~11:00 13:00~15:00	香我美保健福祉センター	12月9日(水) 9:00~12:00
12月4日(金)	9:00~11:00	赤岡保健センター	12月11日(金) 9:00~12:00

受診時のお願い

- 自宅で検温し、発熱や風邪症状があるなど体調不良時の受診は避けましょう
- マスクの着用をお願いします

さつまいのチーズ焼き

<1個分の栄養価> エネルギー 90kcal
たんぱく質:2.6g 脂質:3.6g
カルシウム:71mg 塩分:0.2g

おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

- 材料 (6個分)
- さつまい 250g
 - スライスチーズ 3枚
 - バター 10g
 - 薄力粉 大さじ1
 - 牛乳 大さじ3
 - さとう 小さじ1/2
 - 塩 少々

- 作り方 (6個分)
- ① さつまいは皮をむき、柔らかくなるまで蒸してAを加えてよく混ぜる。
 - ② ①のさつまいを6等分し、半分にしたスライスチーズを折り曲げて真ん中に入れ、なるべく平たい小判型に丸める。
 - ③ フライパンにバターを入れて火にかけて、バターが溶けたら、②のさつまいを両面焼く。

ワンポイント
旬のさつまいを使ったおやつです。チーズは溶けるタイプではなく、普通のスライスチーズを使用します。

※新型コロナウイルス対策として郵送回収は行いません。必ずいずれかの回収日に提出してください