

このまちで...



今回は、村上沙織さんから紹介の畠中真由子さん。村上さんいわく、「同志のような存在」だそうです。



J A土佐香美山北営農センターにて果樹部果樹女性部の事務局でお勤めの畠中さん。普段は、みかん農家の方々と関わり、農業を続けていくにはどうすればよいか、所得向上につながるにはどのようなことが必要かなどを真剣に考え、山北みかんのブランドディング事業に関わるなど忙しい日々を過ごしています。

実は、学生の頃は卓球でインターハイ団体ベスト8に入る実力をお持ちの畠中さん。卓球を始めたのは中学生の時。中高一貫の学校に通い始め、友達が入っているからと気軽な気持ちで入部した卓球部が実は県内1の強豪校でした。それからは1年間でラケットを握らないのはお正月だけという卓球漬けの日々を過ごしたそう。「あんな経験は人生の中ではもうないと思います。6年間で根性もつきました。仕事に向かう姿勢も中高生の頃に培われたと思いま

卓球の楽しさを子ども達に 畠中 真由子さん(38歳・香我美町)

す。」と話します。当時、歴代何十連覇もしていた学校だったため、副キャプテンとしてのプレッシャーも大きく、1試合で2、3kgは体重が落ちていたそうです。それでも卓球を続けることが出来たのは、「先生を尊敬していたから」「世界チャンピオンだった先生についていけば勝てる」と信じ、練習を重ねたそうです。

ずっと卓球を続けてきた畠中さんが、世界チャンピオンであった先生の教えを伝えたいと思い、始めたのが卓球の教室です。月に1回香我美市民館で年長から小学校3年生くらいまでの子どもたちに卓球を教えています。「卓球を楽しんでいると思ってもらいたい」と思っています。「話す畠中さん。卓球が強くなるというよりはきつかけづくりとなるよう取り組んでいるそうです。教室の日に仕事で疲れている時は、今日教えられるうかと思うのですが、「教室が終わると子どもたちが元気をもらっています。」と話します。

現在香南市には小学生に卓球を教えている教室はありません。「いつかは、小学生からラケットを握り練習できる教室を開きたいです。」と卓球への思いを語ってくれました。

※次回は畠中さんの友人で和田拓也さん(野市町)です

おおきくなあれ

わがやの王子さま・お姫さま



たむら ともき
田村 明輝 くん
平成28年3月19日生まれ

たむら りん
田村 凜 ちゃん
平成30年2月19日生まれ

★野市町
★お父さん：紘規さん
★お母さん：千寛さん
★ご両親から...
これからも2人で
仲良くいてね♡

おおきくなあれ では、5歳までのお子さんの応募をお待ちしています。5歳以上のごきょうだいの掲載もできますので、ぜひどうぞ。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メール(kouhou@city.kochi-konan.lg.jp)で受け付けています。
■総務課秘書広報係 ☎0887-57-8500

今日のプレゼント

クイズに答えて！プレゼントをゲットしよう！
9月1日に公道走行が解禁になったのは〇〇〇〇自転車です。(〇に入る言葉をお答えください)

プレゼント ◆提供/Rue Cafe

おいしいごはんのランチ...3人

※当選された方には引換券をお送りしますので、Rue Cafeで商品と交換してください

忙しい日常の中で、食事くらはゆっくりと身体にいいものをとの店主の思いが詰まった落ち着ける空間の中で素材にこだわった食事が楽しめるお店。可愛い器に盛り付けられたランチは、もち麦入りのご飯と出汁を丁寧ひいたお味噌汁、数種類の野菜を中心としたおかずと飲み物、デザートが付きま。おかずは日替わりで季節に応じた新鮮な野菜を使用。優しい味付のいろいろな味わいが楽しめます。ランチだけでなくモーニングもお薦めです。

プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。

Rue Cafe
住所/夜須町手結山360
TEL/0887-54-3120
営業時間/8:30~15:00 (ランチは11:00~14:00)
休業日/月曜日・火曜日

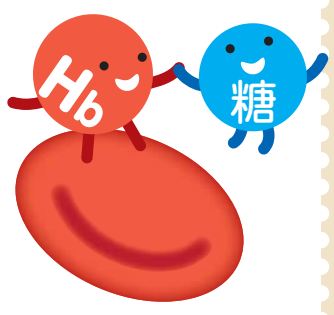
応募方法 ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌への意見・感想を記入し、ハガキまたはメールでご応募ください。
◆あて先 〒781-5292 香南市役所 総務課 秘書広報係まで
☒kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り 10/18(木)必着

◆9月号の答え/3人
当選の発表は、プレゼントの引換券の発送をもって代えさせていただきます。

ストップ! 糖尿病!

人工透析の原因疾患第1位、成人の失明の原因第2位にも!
糖尿病は、膵臓で作られるインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなって、血液中のブドウ糖(血糖)が高くなる病気です。血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。自覚症状がないまま進行していき、全身の毛細血管を傷つけてさまざまな合併症を引き起こします。



こうなん 元気

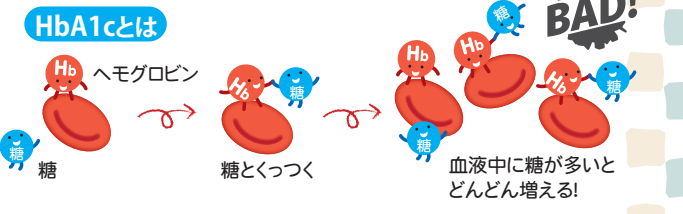
問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

香南市は糖尿病の人が多い!?

特定健診受診者のうち、糖尿病が疑われると判断された人の割合は、男女とも全国平均より高いのに、年々割合が増加しています。
※HbA1cが5.6%以上

性別	H26年度	H27年度	H28年度
男性	54.6%	54.8%	59.7%
香南市			
全国	53.1%	54.8%	55.6%
女性	57.0%	59.7%	64.6%
香南市			
全国	52.8%	54.2%	55.2%

糖尿病治療中の人でも食生活などを改善しないとHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値が更に上昇します!



HbA1cは過去1ヶ月~2ヶ月間の血糖の状態を示す検査で、普段の血糖値が高いと数値が上昇します。
※基準値...5.5%以下

糖尿病が引き起こす3大合併症

糖尿病性網膜症
網膜の毛細血管に障害が生じ、出血することで視力低下や失明に至ることもある

糖尿病性腎症
腎臓の毛細血管が障害を受け、腎臓の機能が低下してしまう

糖尿病性神経障害
手足の毛細血管が障害を受けて血行不良となり、しびれや潰瘍などを引き起こす

食事と運動の見直し! 糖尿病の予防と重症化を防ぐ!

- 食事のポイント**
- ・ゆっくり、よく噛んで食べる
 - ・3食規則正しく食べる
 - ・バランスよく食べる
 - ・腹八分目でストップしておく
 - ・夜遅く、寝る前には食べない
- 運動のポイント**
- ・食後1~2時間以内がオススメ
 - ・1日30分程度、週3日程度の無理のないペースで
 - ・有酸素運動と筋力トレーニングを行うと効果的



“おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ”
鶏肉のトマト煮

※1日食塩摂取量(中学生以上) 男性8g未満 女性7g未満

作り方(4人分)

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは厚めのスライスにする。しめじは小房に分ける。
2. フライパンで鶏肉を両面焼いて、玉ねぎ、しめじを加えてさっと炒める。トマトジュースとコンソメを加えて蓋をして弱火で煮込む。
3. 玉ねぎがしんなりしたら、オイスターソースを加え、水分を煮詰める。塩・こしょうで味を調える。

ワンポイント
トマトの水煮缶で作るよりも、まるやかに仕上がります。

(1人分の栄養価) エネルギー 147kcal
たんぱく質:16.1g 脂質:6.1g カルシウム:15mg 塩分:0.8g

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	300g
玉ねぎ	1個
しめじ	40g
油	適量
トマトジュース	1缶(190ml)
コンソメ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
塩・こしょう	少々