

お酒と上手に楽しく付き合いましょう！

お酒は適量を楽しんで飲んでいけば、百薬の長となりません。でも、飲み過ぎると肥満、肝臓や胃腸に負担をかけます。自宅でゆっくりと飲んだり、気の合う仲間と賑やかに乾杯したり、楽しく節度を守ることも大切です。

お酒を楽しむために

① 自分の適量を守りましょう。

1日の適量の目安(高齢者や女性はこの半分程度といわれています)。

日本酒…1合(180ml)
 ビール…中ビン1本(500ml)
 ウイスキー…ダブル1杯(60ml)
 焼酎…ぐい飲み2杯弱(70ml)

③ 週に2日以上以上の休肝日を設けましょう。

連日の飲酒は肝臓が休む暇がなく、肝機能障害・生活習慣病を悪化させ、アルコール依存症のリスクも高まります。なるべく連続して肝臓を休ませるようにしましょう。

② 自分のペースでゆったりと食事やつまみと一緒に飲みましょう。

ほろ酔い加減で、こころと身体をリラックスさせて、ストレス解消に役立てましょう。アルコールのほとんどは胃で吸収されます。胃の粘膜を保護するために、食べながら飲みましょう。野菜、良質なたんぱく質、ビタミン豊富なメニューの工夫をしましょう。

④ 夜12時以降はお酒を飲まないようにしましょう。

日本酒1合を分解するのに約3時間かかります。夜中までお酒を飲んでいると、翌日も体内にアルコールが残った状態になりかねません。深夜までの飲酒は肝臓に大きな負担を掛けてしまいます。



生涯学習だより 47

■お問合せ/生涯学習課(内線382・383)

-Life Long Learning-

Life Long Learning=生涯学習

～かさまの「寺子屋」～

笠間市教育委員会では、笠間・友部・岩間の3公民館で寺子屋学習を行っています。

寺子屋学習は、市内の小学5・6年生の児童を対象に、学びの機会や学習の場を提供し、学力の向上をめざすことを目的としています。

今年度は、112名の児童が、学習アドバイザー(学習支援者)の指導のもと、国語と算数を中心とした学習に取り組んでいます。

国語では、読解力と作文力の向上に力点を置いた学習を、算数では、学校の授業と同じような一斉指導や個別指導を取り入れた学習を、そして自主学習の時間では、苦手克服や応用的な学習などの個々の課題解決学習を展開しています。

平成26年度は、さらに英語も選択制として加え、より充実した学習ができるよう、計画しています。新5・6年生の皆さん、お申し込みをお待ちしています。



授業の様子

～3つの「寺小屋」～

- 時習館(じしゅうかん) ……笠間公民館
- 脩徳館(しゅうとくかん) …友部公民館
- 愛宕館(あたごかん) ……岩間公民館

【問合せ】笠間市教育委員会 生涯学習課
 Tel 0296-77-1101(内線384)