

健康都^かかさま

「お酒」と「たばこ」



一生おいしくお酒を飲むには

「酒は百薬の長」といわれますが、薬になるのは適量を守ったときだけです。過度の飲酒は、肝機能障害ばかりではなく、消化器系の病気や生活習慣病・アルコール依存症などさまざまな病気を引き起こします。お酒で病気になるか、お酒を一生楽しむか、選ぶのはあなた次第です。

☆お酒と上手につき合う方法

- ・日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本、焼酎ならぐい飲み2杯弱。女性はこの半量を守りましょう。
- ・自分のペースでゆったりと楽しく食べながら飲みましょう。
- ・週に2回は休肝日を設けましょう。
- ・深夜までの飲酒は肝臓に負担をかけたり、二日酔いの原因になったりすることもあるので避けましょう。

禁煙に興味を持つことが大切

たばこが、高血圧や動脈硬化を促進させたり、がんのリスクを上げたりすることやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの要因になることは皆さんもご存じだと思います。「健康や美容のために、もう吸わない!」と禁煙を始めてもニコチンが切れるとつらくなり、成功させるのは簡単ではありませんね。そう思って最初からあきらめるのではなく、禁煙にチャレンジしてみましょう。

☆上手に禁煙。まずはやってみましょう!

- ・体を動かす、水や氷やガムなどを口にする、歯をみがくなど、他の事に気持ちを向けるようにしましょう。
- ・禁煙外来や禁煙補助薬を利用して、成功率アップを図りましょう。

【問合せ】友部保健センターTEL0296-77-9145・笠間保健センターTEL0296-72-7711・岩間保健センターTEL0299-45-7888

生涯学習だより⑥5

■問合せ／生涯学習課（内線382）

-Life Long Learning-

Life Long Learning＝生涯学習

第63回文化財防火デー

1月26日（木）は文化財防火デーでした。これに合わせて1月16～18日に各文化財の消防設備点検を行ったほか、当日は笠間稲荷神社において防災訓練が行われました。

拝殿で起きた火災を想定し、拝殿に向かって笠間消防署・地元消防団・自衛消防隊が一斉に放水しました。この日は快晴で、放水時には虹がかかっていました。

訓練にはおよそ70名が参加し、文化財愛護に関する意識の醸成と防火・防災意識の高揚が図られました。



笠間稲荷神社拝殿に放水

稲田中学校敢闘賞!

中学2年生が茨城県に関する知識を競う「いばらきっ子郷土検定」の県大会が2月4日（土）、茨城県民文化センターで行われ、笠間市代表の稲田中学校が、見事敢闘賞を受賞しました。稲田中学校のみなさん、おめでとうございます!



笠間の子育てを考えました

「“市民力”で子どもを育てる～『チーム笠間』としての青少年育成～」というテーマのもと、2月12日（日）、岩間公民館にて青少年育成事業講演会を実施しました。前半は茨城大学^{はせがわこうすけ}特任准教授長谷川幸介先生による講演、後半はワークショップを行いました。参加者による活発な意見交換が行われました。

