

適度な「飲酒」と「禁煙」のススメ

今月は、健康づくり計画の7つのテーマの中で、「飲酒」「喫煙」についてお話しします。

アルコールと上手につき合おう

過度の飲酒は、肝機能障害ばかりでなく、消化器系の病気や生活習慣病を悪化させるほか、アルコール依存症などを引き起こすこともあります。ほどほどに楽しむことが大切です。

☆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。女性はこの半分が適量です。
- ・食べながら飲む。
- ・楽しく飲む。
- ・週に2回は休肝日。
- ・自分のペースでゆっくり。
- ・一度に多くの種類を飲まない。



*この機会に「アルコール」と「たばこ」について、考えてみませんか？

たばこは百害あって一利なし

喫煙は、がんのリスクを上げる、動脈硬化を促進させる、血管をもろくするなどのほか、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの要因にもなります。女性の喫煙率も増えていますが、皮膚の老化を促進したり、声がかれてしまったりと美容にも大敵です。

☆上手に禁煙。即実行。

- ・とにかく気をそらす(体を動かす、水や氷やガムなどを口にする、歯をみがく、寝てしまう等、他の事に気持ちを向けよう)。
- ・禁煙外来を活用しよう(一定の条件を満たせば健康保険適応に。ニコチン代替療法や飲み薬を用いた治療などがあります)。

生涯学習だより 42

■お問合せ/生涯学習課(内線382・383)

-Life Long Learning-

Life Long Learning=生涯学習

「第9回クールシュヴェール国際音楽アカデミーinかさま」コンサートのお知らせ

日時	内容
3月22日(金) 19:00~21:00	♪スーパー・クラシック・コンサート 料金:大人1,500円 小中学生1,000円 ザハール・ブロン ヴァイオリン・リサイタル ～ドイツ大作曲家のソナタとクライスラーの名曲～
3月23日(土) 14:30~15:15	♪サタデー・クラシック・コンサート① 料金:1,000円 ファミリー・コンサート ～音楽物語「ピーターと狼」とビゼーの可愛い小品集～ 出演:パスカル・ドゥヴァイヨン、村田理夏子(ピアノ)、山口由美(語り)
3月23日(土) 16:15~17:00	♪サタデー・クラシック・コンサート② 料金:1,000円 ドン・スーク・カン&パスカル・ドゥヴァイヨン デュオコンサート ～フランスとロシアの名作とドヴォルザークのロマンティックな小品～
3月24日(日) 14:00~14:45	♪サンデー・クラシック・コンサート① 料金:1,000円 青柳晋ミニリサイタル ～シューベルトの歌心と超絶技巧のハンガリー狂詩曲第2番～
3月24日(日) 15:45~16:45	♪サンデー・クラシック・コンサート② 料金:1,000円 スペシャル・コンサート ～「かさま」が育てた若きソリストたちの成長の証～ 出演:飛田和華、日置俊、篠原悠那、寺内詩織(ヴァイオリン)、河地恵理子、島留美、森泰子(ピアノ)
3月29日(金) 17:00~20:00	♪ジュネス・コンサート(受講生によるコンサート) 料金:500円 ～アカデミーの最後を飾る修了コンサート～



昨年の「青柳晋ピアノ・リサイタル」の様子

※会場はすべて、笠間公民館 大ホールです。(全席自由)
 ※チケット発売中。生涯学習課および市内公民館(笠間、友部、岩間)でお買い求めください。
 ※未就学児の入場はご遠慮ください。ただし、3月23日(土)のサタデー・クラシック・コンサート①に限り、3歳以上から入場可能です。
 ※市内小中学生は各コンサートを無料でお聴きいただけます。学校から配付された「チケット引換券」をご持参の上、生涯学習課および各公民館でコンサートチケットとの交換をお願いします。