



公民館だより

おおいち

姫路市西脇 439-8

姫路市立太市公民館

TEL・FAX 269-1374

休館日 毎月曜日

太市公民館

検索

令和5年 4月号 3/23 発行

E-mail: ooichikm@hi-net.city.himeji.hyogo.jp

川土手にタンポポ・オオイヌノフグリ・ホトケノザがずいぶん目立つようになりました。今年の冬は幾度か寒波が襲来し、雪に悩まされる日もありましたが、ようやく春の気配を感じるようになりました。春気分を味わい、好季節を堪能したいものです。



4月の行事・講座のご案内



日 時	講 座 名 ・ 内 容	講 師 等
18日(火) 10:00~	『なかよしランド①』会場 太市公民館(自由参加) おもちゃでの自由遊び・体操や季節のわらべ歌遊びをします。また、シアター「はらぺこあおむし」を上映します。	姫路市移動児童センター職員

ふれあい食事会:4月8日(土) 12:00~

ふれあい喫茶:4月22日(土) *「たけのご祭り」会場で行います。

【学校園の予定】

太市小学校

- ・始業式、入学式 4月7日(金)
- ・家庭訪問 4月18・19日(火、水)
- ・参観日、PTA 総会 4月29日(土)

大白書中学校

- ・始業式(4/7) 入学式(4/10)
- ・修学旅行 4月22(土)~24日(月)

太市こども園

- ・入園式 4月5日(水)

糖尿病によるじん臓機能の低下を防ぐ

姫路中央保健センターの森本美由希保健師さんを迎えて生活習慣病についてお話を聞きました。

糖尿病

- ①どんな病気:血液中を流れるブドウ糖が増えてしまう病気
- ②なぜ糖尿病になるの
すい臓から出るインスリン(血糖を一定の範囲におさめる働きがあるホルモン)が十分に働かない⇒体の各細胞の中にブドウ糖を取り込めず、血液中にあふれてしまう。
- ③体に悪影響:血糖値が高いまましていると血管が傷つけられる。



糖尿病腎症(糖尿病によるじん臓機能の低下)

- ①どんな病気:糖尿病により、じん臓の機能が低下する病気(血液中のブドウ糖により細かな血管が傷つけられ、ろ過機能が低下⇒血液中に老廃物・毒素・水分などが溜まる⇒生命を維持できない。)
- ②じん臓の働き:血液中の老廃物や毒素などを尿として体外に排出する。血液中の水分や塩分のバランスを保つ 等

重症化を防ぐためにできることから始めましょう!

- 炭水化物の過剰摂取は禁物・塩分、脂肪の取りすぎに注意・よく噛んで食べましょう
- ・体を動かす習慣を身につけましょう(運動により血液中のブドウ糖がエネルギーに変換)



*今月は、オモテ面のみです。