



## 勉強も遊びも かんばるよ！

4月9日、町内の各小学校で入学式が行われ 355 人の新 1 年生が誕生しました。

柴田小学校では、12 人の子どもたちが期待に胸を膨らませ、元気に登校。6 年間の学校生活をスタートさせました。式典の後、教室に入ると、机に置かれた新しい教科書を手に取って目を輝かせる姿がとても印象的でした。

☆キラリ☆健康教室

～血糖と上手に付き合っていくために～

# ☆キラリ☆健康教室

～血糖と上手に付き合っていくために～

を実施しました!!

糖尿病とその予備軍といわれる人は、成人の6人に一人といわれています。

町では、健診を受けた方の4～5割が血糖検査で要指導・要医療に該当している現状から、糖尿病対策に力を入れています。糖尿病は、自覚症状がほとんどないため、自分では気付きにくい体の状態を血液検査で自己チェックしていくことが基本です。

この教室は、3カ月ごとに血液検査をして、その結果から自分の生活を見直し、食生活や運動についてさまざまな人と話を交えながら考え、実践していく場です。平成19年度に日本看護協会モデル事業として始まり、平成20年度も継続して実施しました。2年間の取り組みと効果を紹介します。



- **対象**：40～65歳の男女で、糖尿病または予備軍と言われる方（ヘモグロビンA1c5.2%以上）
- **血液検査**（ヘモグロビンA1c）：糖尿病検査の一つで、赤血球のヘモグロビンとブドウ糖が結合したものの割合。血糖値や尿糖は、検査した時点での状態を示すが、ヘモグロビンA1cは、過去1～2カ月間の血糖の状態を表す。
- **内容**：各回テーマに沿った話、グループトーク（全5回、血液検査は年4回実施）  
【ヘモグロビンA1c（%）の見方】

| ～5.1              | 5.2～6.0 | 6.1～6.4               | 6.5～  |
|-------------------|---------|-----------------------|---|
| 健康                | 糖尿病予備軍  | 糖尿病(疑)                | 糖尿病（合併症の危険）   |
| 食事・運動で予防可能        |         | 食事・運動・薬で合併症予防         |   |
| 過剰栄養・運動不足で予備軍に近づく | 徐々に進行   | 血管が傷つき始める<br>動脈硬化が始まる | 小さな血管へ影響<br>腎不全、失明、壊疽(えそ)<br>大きな血管へ影響<br>心筋梗塞(こうそく)、<br>脳梗塞(こうそく) |



## 第1回

## 「事例紹介」

H20.6.16 (血液検査期間 5.26 ~ 31)

糖尿病は自覚症状がほとんどない病気です。しかし、振り返ると「あの時、健診でこんな兆候があった」「不規則な生活が続いた」などと思いつける節があるものです。第1回では、町内に住んでいる糖尿病の方のご協力をいただき、それぞれの発病前から現在までの経過を見ていきました。事例と自分の経過を比較しながら、「今の自分の体はどんな状態にあるのか」「このままだとどうなっていくのか」を考えました。

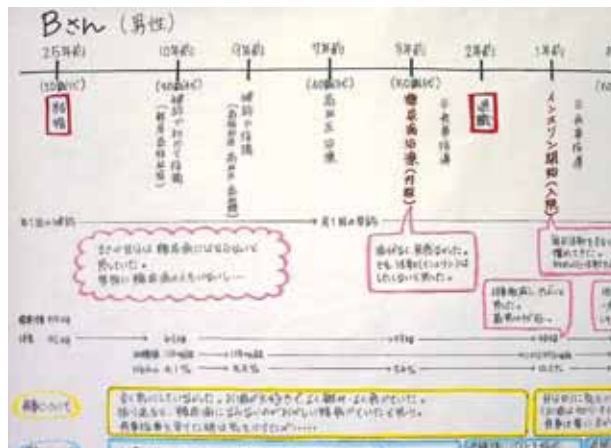
①ヘモグロビンA1cの検査値の見方

②3人の事例の話



- 事例を聞いて、進行しているのが分りづらく合併症の怖い病気だと分かった。
- 昨年よりも努力した生活をしているにもかかわらず、血糖が上がっていた。

- 自分の力だけではできない。いろいろ教えてもらって、皆頑張っていると感じた。
- 皆さんの話を聞いて、自覚症状がなく進んでいたのが、自分と同じだと思った。



## 第2回

## 「食の実態を見る」

H20.9.4 (血液検査期間 8.18 ~ 23) 10.2、10.31

「食べ過ぎ」という漠然とした感覚は誰もが持っていますが、実際に何をどのくらい食べ過ぎているのか意外と分からないものです。第2回では、自分が実際に食べた物をすべて書き出し、どのくらい食べているのか自分の食生活を丁寧に振り返りました。そして、自分の食事の問題点に気付き、どうするのかを考える事ができました。

自分の食生活を丁寧に振り返りました。そして、自分の食事の問題点に気付き、どうするのかを考える事ができました。

今までは食事療法というと、カロリーやグラム、単位を使った指導が主流で「分かりにくい」という意見が多くありました。この教室では、80キロカロリーを「●」1個として食事を考えました。

- ①私の一日の食事の取り方は？ シートを使った食事内容の書き出し
- ②食品見本や食材見本表を使って、食事量を見ていく
- ③自分の摂取量と基本の目標量を比較する
- ④バイキング



- カロリーや単位より分かりやすいので、自分の食事と向き合える。
- 食物を見ると●何個？と考える癖がついた。

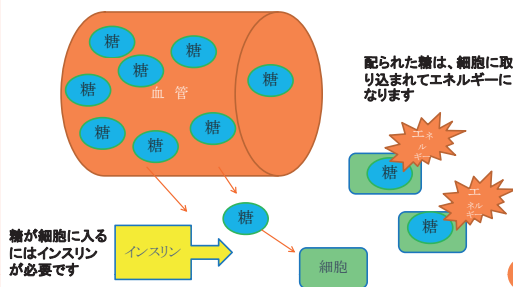
- ●を意識してから自然に食事量が減った。
- 調味料は盲点だった。薄味でもおいしいと体験し、今までは使いすぎていたと気付いた。
- 自分の血糖が上がるポイントが間食だと気付いた。でも、おやつはやめられない。
- 野菜を多くすると意外にボリュームある食事ができる。



## 第3回 「検査値の経過を振り返る」 H20.12.8 (血液検査期間 11.17～22)

この頃には、参加者それぞれが自分なりの方法で血糖をコントロールしようと努力していましたが、「成果が出た人」「思うようにならない人」さまざまでした。第3回では、1年間のヘモグロビンA1c値の変化を折れ線グラフにして、血糖の変化とその時の生活を振り返りました。自分が生活の中で、どんな時に血糖が上がったのか、どのようにしたら下がったのかを実体験を通して考えてみると、生活と検査値の関連に気付いて、今後どのような生活が良いのか具体的に見えてきました。

分解された糖は一度血管に入り、血液と一緒に流れて細胞に配られます。



- ①検査値経過のグラフ作成
- ②血糖とヘモグロビンA1cの仕組み



- 教室で学び、食習慣を以前よりも気を付けたら下がった。
- 努力しないと下がらない。気が緩むと生活が元に戻ってしまい、血糖も上がる。
- 下がらないと悩みながらも1年近く続けてきたことで、やっと結果が出た。継続は力なり。

## 第4回 「習慣化を見る」 H21.2.27 (血液検査期間 2.9～14)

最終回は、1年間の内容と皆さんの取り組みを振り返りました。「今後どのような生活をしていけば血糖を上手にコントロールできるのか」自分の取り組みの効果を確認するとともに、血糖を下げようとする努力は、実は生活習慣病予防につながっていることも学びました。

- ①メタボリック症候群について
- ②教室での1年間の取り組みを振り返る
- ③生活改善を続けていくために、自分に必要な要素を考える



平成21年度  
スキッと(糖)倶楽部  
参加者募集!

場 所：柴田町保健センター  
 対 象：町内在住の30～65歳の男女でヘモグロビンA1c5.2%以上の方  
 時 間：9:30～12:00  
 費 用：血液検査1回500円 ※血液検査一部自己負担として  
 予 定：教室は年6回開催、検査は4回実施。  
 第1回血液検査 5月25日(月)～30日(土)、第1回教室 6月11日(木)  
 申込期限：5月14日(木) ※申込者には、検査券と案内をお送りします。

# 生活習慣を変えることで

## 7割の方の血糖値が下がり、体重が減りました

### 血糖値が下がった!

教室参加前に比べ、血糖値が下がった人は約7割。平均で0.4%減、最も下がった人は、1.6%減でした。参加1年目より2年目の方が、上下の変動が小さく平均して下がっています。年末年始など飲食物が増える時期を挟むと数値が上がりやすいのですが、2年目は大きく上がることなく、皆さんの頑張りを感しました。

### 体重も減った!

血糖値と同じく約7割の方がやせました。平均で3.5kg減、最も下がった人は、なんと15kg減でした。

### おなか周りも減った!

腹囲は、約6割の方が減りました。平均で2.7cm、最も下がった人は、13.8cm減。「20代の頃はいていたズボンがはけるようになった」という声もありました。



大友 侑子さん

「やせたい」という思いでこの教室に参加しました。最初は、「ヘモグロビン」という言葉も分からなかったのですが、回を重ねるうちに理解できるようになりました。勉強したとおりに食べ物に気をつけていたら数値も下がり、体重も減ってきました。やせるために「買わない」「見ない」「食べない」を心掛けています。「継続は力なり」これからも続けていきたいと思ひます。

15年前から血糖値が気になっていて定期的にチェックはしていましたが下がりませんでした。町の広報紙を見て講座があることを知り参加してみました。男性の参加者が少なかったので、少し恥ずかしい気持ちもありましたが、最後まで受講することができました。マスターまではいきませんが、理解することができて、今では昼食も自分で作り、健康管理をしています。



齋藤 勤さん

### ほかにも感想をいただきました

何とか食事と運動で数値を下げたくて、この教室に参加しました。資料では、写真と80キロカロリーを「●」1個として考えたことがとても分かりやすかったです。万歩計を付けて意識して歩くことで体重が減りました。一人でやるのは大変だったので、ほかの参加者の話を聞きながら頑張りました。





# 「もったいない」は あなたが主演

レジ袋削減  
2

## さあ！マイバック持って お買い物！

町は4月20日に「みやぎレジ袋使用削減取組協定」を締結しました。

これは、3R（Reduce【発生抑制】・Reuse【再使用】・Recycle【再生利用】）推進の一環として、『小売業者等』『住民団体等』『市町村』がレジ袋の使用削減に共に取り組み、環境に優しい社会を築くための協定です。

6月1日から県内ほぼすべての市町村で、食品スーパーを中心とする小売店などでレジ袋の有償提供が始まります。

マイバック持参にご協力よろしくお願いします。



### 各団体の役割

#### 小売業者等

レジ袋の無料配布を原則として取りやめ、有償提供することなど

#### 住民団体等

地域住民に対するマイバックの持参の呼び掛け

#### 市町村

取り組みに関する各種広報など

#### 宮城県

関係者の取り組みの支援、意識啓発、取り組みの拡大など

#### 住民

マイバックの持参をきっかけに、環境に対する意識を持つ

## レジ袋の 有償提供スタート

6月1日(月)から

町内の店舗では「Aコープ宮城槻木店」「ジャスコ船岡店」「マックスバリュ柴田店」「ヨークベニマル柴田店」「イトーチェーン船岡店・マルコ店・柴田船迫店」です。各店舗においても店頭ポスターが掲示されます。レジ袋削減を通して一人一人のライフスタイルを変えていきましょう！

# まちかど NEWS



金賞受賞の報告に訪れた鈴木凌太さん、大久保慧亮さん、溝口町長、笠松秀才さん（前列左から）



息の合った迫力ある演奏

## 感動を与える素晴らしい演奏

3月20日、富山県富山市芸術文化ホールで「第32回全日本アンサンブルコンテスト」が開催され、東北支部代表として椋木中学校吹奏楽部の3人が打楽器3重奏で出場し見事金賞を受賞しました。出場した3人は「緊張しましたが、気持ちよく演奏することができました」と、大会を終えての感想を話してくれました。なお、3月17日には激励会が行われ、町職員に素晴らしい演奏が披露されました。

## 元気に楽しく健康づくり

NEWS

4月12日に「柴田さくらウォーキング」が開催され、約110人が参加しました。準備体操やストレッチで十分に体をほぐした後、仙台大サッカー・ラグビー場を起点とした5キロと8キロのコースに出発。それぞれのペース、スタイルで楽しみ、心地よい汗を流しました。ウォーキングは、年齢や場所を限定されず体への負担が少なく、気軽にできる健康づくりの一つです。皆さんも始めませんか。



自然を満喫しながら楽しく歩きました

広 告

広 告



## 交通事故撲滅を目指して

春の交通安全県民総ぐるみ運動に合わせて柴田地区交通指導隊合同出動式が4月3日、船迫生涯学習センターで行われ、柴田町・村田町・大河原町・川崎町の交通指導隊など約65人が参加しました。式典の後、パトカーを先導に各町の交通安全指導車が交通安全広報パレードに出発。町内のスーパーマーケットで街頭キャンペーンを行い、交通安全意識の高揚と交通事故防止を呼び掛けました。



一人一人の心掛けが大切です

## 側道開放でより便利に

国道4号線下り線から県道丸森柴田線（槻木派出所前の交差点）に接続する側道が3月12日から通行できるようになりました。この側道は、槻木大橋完成後も通行止めが続いていましたが、地元の方々の要望により、今回の開放となりました。これにより槻木の中心部へのアクセスがより快適なものになりました。ドライバーの皆さん、交通安全に十分注意して通行してください。



念願の側道が開放

## 災害時にも大きな安心を得る

3月30日、柴田町と株式会社アクティオ、柴田町上下水道組合、柴田町電友会との間で「大規模災害時におけるレンタル機材の提供・応急対策業務等の応援に関する協定」の調印式が行われました。これは、大規模な災害が発生した場合に、お互いが緊密な連携を保ち、住民の生活と安全を守るために防災機材の確保や電気設備、上下水道設備の迅速かつ円滑な復旧を図ることを目的としています。



災害に強いまちづくりに向けて努力していきます

広 告

広 告

# すばらしい仲間たち

## 仙南長持唄大会で4年連続優勝

### 柴田町文化協会



優勝した森さん（左）と佐藤さん

仙南2市7町の文化協会主催による「仙南地域広域文化祭第25回仙南長持唄大会」が3月に七ヶ宿町で開催され、柴田町文化協会に加入している団体で活動している森守さん（唄）佐藤庄一さん（うけ）が見事優賞、高橋弘さん（唄）平間仁さん（うけ）が準優勝しました。これで、柴田町文化協会の方の優勝は9回目で、4年連続の優勝となりました。昨年度も唄で優勝した佐藤庄一さん（民謡兆水会船岡教室）は「今回は、仙南の各地域から愛好者60組が参加しま

した。毎年人気があり、たくさんの方が挑戦してきますし、仲間の方も応援にきます。仙南長持唄は歌い方が統一されていなくて、角田や丸森でも歌

い方が違います。また、仙台長持唄と違い、うけの歌い方も採点の対象になってくるのが特徴です」とこの大会の魅力話を話してくれました。

長持唄の魅力や今後については「長持唄の魅力は、やはりメロディーがいいことですね。来年、優勝すれば柴田町文化協会が5年連続になります。協会の中には、可能性のある方が何人もいますので来年も楽しみです」と期待を寄せていました。

「協会は、さまざまな団体が活動しています。民謡だけではなく、踊りや文芸などほかの会でも若い会員がもつと増えてくれると嬉しいですね。40歳の方と80歳の方が同じ話題で話ができるのはすごいこと」と話す佐藤さん。柴田町文化協会は、団体の活動内容により「芸能部」「文化部」「園芸部」の三部会に分かれ活動しており、高い評価を得ています。

### こうほう 文芸

#### 川柳

朦朧の記者会見で首が飛び

四日市場 曳地 真翔

穴埋めにと差し出す母の茶封筒

上名生 西村 久子

老桜に力いたたく花の下

船岡 齊藤 八重

友は皆元気と思う花吹雪

船岡 坪内 良

穴を出て働く蟻の逞しさ

船岡 萩原 善助

義理一つ果たし靴下黒く乾す

船岡 鳥貫よし雄

退化した脳を繕う趣味に生き

船岡 小野せつ子

核心にふれると口がかたくなり

船岡 鈴木 智子

#### 短歌

愛犬の寝息聞きつつ暮れてゆく

船岡 沢田 順子

かけがえのない尊き時間

咲きみちて堤防並木のさくらばな

川面にうつり風情をそえる

西船迫 小川 伸子



告 告

告 告



# 夢空間 2009



ちよめ助 (ペンネーム)



鋼牙 (ペンネーム)

smile  
kids

お子さん(4歳まで)の写真をお待ちしています。写真の裏にお子さんの名前を必ず書いてください。投稿者の住所、氏名、電話番号、子どもの名前・生年月日を明記し、「ひとこと」を添えて応募してください。

ふれあいマイタウンは、町民の皆さんからの応募・紹介でつくるコーナーです。俳句・川柳・短歌に興味がある(こほう文芸)、とてもすてきな方なので紹介したい(人間もよう)、自己表現コーナー(夢空間2009)、子どもの成長の写真やかわいい孫の写真を載せたいという方(町内にお住まいの4歳以下のお子さん)、ハガキ、手紙などで5月15日(金)までご応募ください。

■連絡先/まちづくり推進課 ☎ 55-2278

## 広 告

## 広 告



# Camera Reportage



葛岡公園の桜に  
子どもたちもうっとり



2009

## 桜



見事な桜のトンネル



山頂からの景色はいつも人気です



たくさんの観光客を運んだスロープカー



記念写真は、さくら歩道橋からの絶景

### 人口と世帯数



38,698 人  
(前月比 113 人減)



19,282 人  
(前月比 103 人減)



19,416 人  
(前月比 10 人減)



14,380 世帯 (平成 21 年 4 月 1 日現在)  
(前月比 54 世帯減)