

お知らせ

【年末年始休業】

◎赤平市公民館

12月31日(木)～1月5日(木)

※12月30日は午後5時まで

※新年は1月6日より開館

◎喫茶ラビカ

12月23日(金)～1月9日(月)

※新年は1月10日より営業

【「ラビカ通信」放送中】

FM G-Skyの「びばそらの輪」で6週間に一度、NPOが公民館の情報、赤平の話題等をゲストを交えて、楽しく放送しております。

<放送日>

12月24日(土) 午後5時



ありがとう

支援センターラビカ「あ、の活動にご協力いただいたみなさんです。」

高山 房夫さん

本当にありがとうございます

*ここ最近のボランティア状況についてのお知らせでした。ご芳名もれの方がおりましたら、お許しいただきたく思います。

ボラ館の 目からウロコ



“ワースト1の脱却の為に”

世界一の長寿国日本、だが世界有数の長寿大国でもあることはご存じだろうか？時に赤平は一人当たりの医療費がなんと日本一だ！とか人生80年が当たり前の現在、ただ長く生きるのではなく、その質が問われています。

老化は誰にでも生じます。しかし、日頃の生活習慣によって早めることも遅らせることも可能なのです。老化を科学的に捉えようと、「正常な細胞の数が減っていく課程」とされています。鉄がさびるように、身体も錆びるということです。だから、錆びにくいように手入れをすれば長持ちすることは解りますよね。鉄を塩水につければ直ぐに錆び出すように、細胞が錆びやすくなる生活習慣をあげてみましょう。

- ①たばこを吸うこと ②過度のストレスにさらされていること。 ③お酒の飲み過ぎ
④食の乱れ(過食・偏食・有害食) ⑤運動不足 ⑥過度の運動 ⑦房事過多(意味は辞書でご確認ください) ①～③を見ると、男の平均寿命が女より7年も短いことが納得ですよね。「自分の健康は自分で守る」です。

国は医療も介護も予防にシフトしていきます。想定外(流行語大賞)の自己負担は苦しめない為にも、人生をより楽しむ為健康が一番であることを自覚した生活に努めたいものです。

文：社)北海道薬剤師会 健康づくり委員 宇戸 啓隆(赤平市公民館ボランティア館長)

<発行>NPO法人赤平市民活動支援センター 〒079-1136 赤平市本町3丁目1番8(赤平市公民館内) TEL・FAX 32-3888

<発行責任者・表紙>新出 郁子(広報部チーフ) <編集者>佐藤 智子(広報部)

E-mail: rabika@mocha.ocn.ne.jp URL: http://rabika.sakura.ne.jp