

「歌声茶」からのお知らせ!!

冬期中休んでおりましたが、春から再開します。

◆開催日 毎月最終土曜日

※4月は、29日(土)です。

◆時間 午後6時半から8時

◆場所 喫茶ラビカ(赤平市公民館内)

日本の童謡、抒情歌、外国の歌曲など・・・を歌っています。

コーラスサークルには入らないけど、毎月一回なら歌いに行こうかなあと思われている方。歌うことの楽しさをおしゃべりしながら共有しませんか。



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。

近藤伸博さん、若葉会さん

本当にありがとうございました。

*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、お許しいただきたいと思っております。

「たばこ病」を知っていますか?

大変重要な情報なので読者のみなさんには、こっそりとお知らせいたします。

今、急速に増え続け、21世紀の病とも言われています。たばこを吸い続けることで肺泡が破壊され、最後には呼吸ができなくなって死にいたる深刻な病気です。(COPD:慢性閉塞性肺疾患) タバコ歴の長い50才以上の方が要注意です。カゼでもないのに咳が続く。痰が出る。階段の上り下りの息切れ、このような方はCOPDの疑いもありえます。やっかいなのは一度壊れた肺泡を元に戻すことができないということです。

WHOの発表では2020年には、人類の死亡原因ランキングで第1位心臓病、第二脳卒中について堂々の第三位になると予想されています。ちなみに4位呼吸器感染症、5位肺ガン、6位交通事故、7位結核、8位胃ガン、9位エイズ、10位自殺と続きます。注目してください。3/4/5/7位と肺がらみではありませんか。タバコを辞めることが最善策です。あのアメリカでさえ危機感をもって、国民の禁煙率を2010年までに20%以下にすることを目標にしています。現在25%まで下がって来ています。目標値の設定すらされていない日本は、その対策では先進国の中では異常

な程、遅れているということです。日本で喫煙率がトップクラスの赤平市こそ健康づくりに最重要課題として積極的なタバコ対策が必要だと思いませんか?

文:北海道薬剤師会健康づくり委員・宇戸啓隆(公民館ボランティア館長)

ボラ館の 目からウロコ



「ボラ館」こと、ボランティア館長の宇戸さんは、FMG-Sky「ピパそらの輪」赤平担当で、生活にとっても役立つ情報コーナー「ボラ館の目からウロコ」担当しています。

<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) <編集者>佐藤 智子(広報部)

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