

### カースティン・マクガリティ



皆さん明けましておめでとうございます！カースティンです。皆さんはお正月の間に家族と一緒に時間を楽しく過ごして、リラックスできましたか？私はクリスマスとお正月はイギリスに帰って、とても楽しかったです。イギリスでは、クリスマスは一番大切なお祝いで、11月の下旬から全ての店でクリスマスの装飾と歌が流れます。子供だけではなく、大人もわくわくします。クリスマスのオフィス・パーティーが多くて（忘年会と似ています）、ばらばらに住んでいる友達も地元に戻って、パブ（イギリスの居酒屋）で再会します。私は、クリスマスの日、お姉さんの家に行って、義理の兄、姪、甥、両親ともう一人のお姉さんと過ごしました。クリスマス・プレゼントを開けた後で、皆で美味しいクリスマス・ディナーを食べました。



イギリスでは大みそかに家で家族と一緒に過ごすか、パブ等で「New Years Eve Party」に出かけます。皆でカウントダウンをして、真夜中になったら、皆は「Happy New Year!」を言いながら、友達を抱きしめたり、キスしたりします。それから手を繋ぎながら、「Auld Lang Syne」というイギリスの伝統的な大みそかの曲を歌います。



多くのイギリス人はお正月の時に新年の決意という意味の「New Years Resolution（新年の誓い）」をたてます。人々はクリスマスの間にお酒を飲み、チョコレートなどを食べすぎる傾向がよくあるので、多くの人にとっては健康になるための「New Years Resolution」をたてます。しかし、イギリスの研究によると1年の中で1番気落ちする日は1月24日だそうです。なぜかと言うとクリスマスの後でお金がなくて、天気が悪くて、多くの方は新年の決意をもう投げ出してしまおうからです。でも、皆さん、元気を出して、すぐに春になりますよ！



### 2月7日 生活習慣病予防週間

- 1に運動
- 2に食事
- 最後に禁煙
- 最後にクスリ

2月1日から7日までの一週間は生活習慣病予防週間です。日本人の三大死因は、**がん**・**脳卒中**・**心臓病**の生活習慣病によることから、生活習慣病予防に関する知識の普及啓発を重点的に行い、予防対策を一層推進するために設けられた週間です。

今年度はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の考え方を取り入れた予防対策に重点を置いて、

- 1に運動
- 2に食事
- 最後に禁煙
- 最後にクスリ

### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

過食や運動不足による肥満（特に内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満）と、高血圧、糖尿病、高脂血症などが重複している状態をいいます。これらは、一つを発症すると他を合併しやすく、それぞれの症状は軽度であっても、多くを合併するほど動脈硬化を促進します。

そして心筋梗塞や狭心症、脑梗塞、閉塞性動脈硬化症など重大な病気につながるようになります。メタボリックシンドロームは、生活習慣が密接に関係しています。生活習慣をちょっと改善することで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。

### こんな生活をしていませんか？

- ①食事は満腹になるまで食べる
- ②間食をよく摂る
- ③料理に砂糖をよく使う



当てはまる項目が多い人は要注意です。できることから改善していきましょう。

生活習慣を見直しましょう

- ④濃い味付けが好き
- ⑤緑黄色野菜をあまり食べない
- ⑥アイスクリームを好んで食べる
- ⑦普段から階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう
- ⑧運動の習慣がない
- ⑨ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- ⑩タバコを吸っている

## 2月で満1歳おめでとう わが家のHOPE

門脇真治さん・恵さんのおまへ

想真くん (大東町下阿用) 平成17年2月17日生まれ  
1歳おめでとう！これからいっぱい食べて遊んで大きくなってね！

佐藤哲也さん・美由紀さんのおまへ

里奈ちゃん (三刀屋町下熊谷) 平成17年2月9日生まれ  
おてんば娘の里奈ちゃん！お兄ちゃんに負けないくらい、元気な子に育ってね！

岡田啓さん・修子さんのおまへ

拳伸くん (木次町里方) 平成17年2月20日生まれ  
1歳おめでとう！たくましく、優しい男の子に育ってね！

佐藤修一さん・仁見さんのおまへ

里菜ちゃん (大東町新庄) 平成17年2月7日生まれ  
笑顔がPrettyな里菜ちゃん！明るく元気に育ってね★

3月で満1歳(平成17年3月生まれ)になるお子さんを募集!! 写真にコメント30字程度を添え、郵送またはメールで2月7日(火)までに情報政策課へお願いします。  
【お問い合わせ先】情報政策課 ☎0854-40-1015 E-Mail:jyouhouseisaku@city.unnan.shimane.jp

## いきいき雲南



1月8日に、雲南市消防団初式がアスパルで行われました。当日は雪のため一斉放水が出来ませんでした。したが、雪にも負けない団員の皆様の規律厳正にして元氣な姿に接し、頼もしく心強く思った次第です。言うまでもなく団員の皆様は、普段の仕事を持ちながら消防団活動に従事いただいています。それだけに消防団は市内で最大のボランティア集団であり、これからの雲南市を担う人材集団です。先日、ニート（無業者・職についていないまたは学生ではない人の略称）を自称する方が、ニートは何故いろいろな言われなくてはならないのか、と反論しているテレビ番組を見ました。それに対してコメントーターの方の、健康な社会人であれば社会人としての義務と責任を果たしてこそ国民としての権利を主張できる。働きもせず税金も納めず国民の権利を主張するだけでは社会では通用しない、とのコメントに納得したようでした。消防団活動は、地域とのつながりを強くし社会へ貢献する素晴らしい組織です。そうした雲南市消防団活動の更なる発展を心から期待しています。(雲南市長 速水雄一)