

認知症にやさしいまち えにわ2024



9月は認知症の啓発期間である「アルツハイマー月間」です。恵庭では、7人に1人が認知症サポーター養成講座を受けています。一般市民のみならず、小学生や高校生などの学生が、認知症サポーターとなり、認知症の方や家族を応援する環境が作られています。

それだけではなく、認知症を正しく知ってもらう機会として映画上映会や認知症VR(疑似)体験会等の啓発イベントが毎年行われ、多くの市民の方々が参加しています。



今年度も9月1日(日)映画上映会、9月29日(日)認知症VR体験会が開催されますので、ご興味がある方は、お近くのたよれーるにお問い合わせください。

世界アルツハイマー月間とは

1994年、世界アルツハイマー病協会と世界保健機構が協同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定されました。この日を中心に認知症の啓発を行い、9月を「世界アルツハイマー月間」とし、世界各地で様々な取り組みが行われています。

認知症サポーター養成講座とは

認知症サポーター養成講座は、90分程度で行う無料の講座です。認知症は特別なものではなく、身近なものであることを感じてもらえるような内容となっています。講座では、認知症の方や家族の気持ち、関わり方の他、認知症によって現れる中核症状やBPSD(周辺症状)、主な症状について学ぶことができます。

その他お困りごとは、市内に4か所あるたよれーる(地域包括支援センター)までご相談ください。

- | | |
|---|---|
| たよれーる きた
(恵庭市きた地域包括支援センター)
恵庭市島松本町1丁目11番1 TEL 25-3100 | たよれーる みなみ
(恵庭市みなみ地域包括支援センター)
恵庭市柏木町429番地6 TEL 34-8467 |
| たよれーる ひがし
(恵庭市ひがし地域包括支援センター)
恵庭市末広町125番地1 TEL 29-5541
(恵庭市第2福祉会館2階) | たよれーる 中島・恵み野
(恵庭市中島・恵み野地域包括支援センター)
恵庭市恵み野西2丁目3番地10 TEL 36-0036 |

千歳市立図書館からのお知らせ

8月28日(水)～9月5日(木)までの期間、蔵書点検のため休館となります。それに伴い、27日(火)19時～9月6日(金)10時(予定)まで蔵書点検及びシステムメンテナンスのためインターネットからの図書の予約ができなくなります。

※蔵書検索ページのみ利用可能です。

また、移動図書館「ブックくん」の運行もお休みになりますのでご注意ください。本の返却については下記の返却ポストをご利用ください。



期間 8月28日(水)～9月5日(木)
返却場所 ブックポスト(図書館入口左側)、イオン千歳店2階『山三ふじや書店』、(株)ラルズスーパーアークス長都店(ちとせモール)1階駐車場側玄関風除室内

問合せ 千歳市立図書館 電話 0123-26-2131

もっとお酒が楽しくなる! ソムリエろまねの酒味酒好

【19杯目】糖質ゼロのお酒って太らないの？

こんにちは、ソムリエのろまねです。バーベキューにビアガーデン、夏が終わると体重が増えていて毎年後悔してしまいます。そして気づけば手に取ってしまう「糖質ゼロ」のお酒。みなさんは「糖質ゼロだから太らない」と思っていませんか？ 間違った理解をしてしまうと逆効果なんてこともある「糖質ゼロ」についてのお話です。



ビールは太る？ハイボールは太らない？

ビールや日本酒など糖質が含まれる「醸造酒」に比べて、焼酎やウイスキーなどの「蒸留酒」は糖質を含まないため、糖質制限のためビールからハイボールや焼酎の炭酸割りなどにシフトする方は多いでしょう。確かに蒸留酒の糖質はゼロですが、アルコール度数に比例してカロリーも高くなるため、実はビールよりもハイボールの方が高カロリーなのは知っていますか？ 蒸留酒であっても、大量に飲んでしまうと知らないうちに高カロリーを摂取してしまうのです。

お酒を飲むと太ると言われる原因

お酒に含まれる糖質やカロリーは、脂肪として蓄積されにくく、直接「太る」ことには繋がりません。「お酒が太る」と言われる原因の一つとして、アルコールによる食欲の増進があります。アルコールが体内に入ると、血糖値のコントロールが低下、さらに胃酸の分泌が増え、消化を促すことで食欲が増し、結果的に食べ過ぎてしまうのです。適量のお酒を飲んだとしても食べ物によって太ってしまう恐れがあるということです。「お酒は飲みたいけれど糖質やカロリーが気になる」という方は、お酒に合わせる食べ物に気を付けてみましょう。

お酒を飲む時におすすめの食べ物

おすすめの食べ物は、豆類や豚肉に多いビタミンB1を含む食材。とくに枝豆にはアルコールを分解してくれるメチオニン、アルコール代謝を促進させるビタミンB1、肝臓の働きを高めるコリンが豊富なのでおすすめの食材です。「枝豆にビール」の組合せは、理にかなっているということですね。ほかにも太りにくいものとして、刺身、冷奴、冷やしトマト、鶏のささみをおつまみにするのもおすすめです。

月桂冠 糖質・プリン体Wゼロ

酒質/普通酒
アルコール度数/13度以上14度未満
原材料/米(国産)米麹(国産米)
醸造アルコール
内容量・価格/210mL エコカップ 193円(税込)
～2.7Lパック 2,315円(税込)

糖質ゼロとプリン体ゼロの二つのゼロを実現。苦味やクセの少ないキレのあるすっきりとした辛口で、飲み飽きしない味わい。ソーダ割やオンザロックにラムを絞ってカクテル感覚にしても楽しめます。

名前 避難口誘導灯

緑照明の物を指す。白照明の物は「通路誘導灯」。標識に描かれている、逃げている人は「ビクトさん」。英語の「ビクトグラム」が由来とされている。

新車・中古車は、お任せ!!



あなたの理想の1台を見つけるサポートをします。

<p>スズキ ハスラー ハイブリッドG</p> <p>ブルー 660cc CVT 定期点検整備付 ●年式/平成31年10月 ●走行距離/8,703km ●車台番号未番/230 ●修復歴/あり ●車検満了日/新規取得 ●リサイクル状況/リ済込 ●保証/保証付(1年無走行無制限) ●付属品/エアロフロントストップ、セーフティ非装着、シートヒーター</p> <p>販売総額(税込) 138万円</p> <p>車両本体価格133万円+諸費用合計5万円</p>	<p>トヨタ ピクシスメガ L SAⅢ</p> <p>ホワイト 660cc CVT 定期点検整備付 ●年式/平成31年2月 ●走行距離/89,814km ●車台番号未番/新規取得 ●修復歴/なし ●車検満了日/新規取得 ●リサイクル状況/リ済込 ●保証/保証付(1年無走行無制限) ●付属品/純正ナビ、バックカメラ、両側電動スライドドア</p> <p>販売総額(税込) 108万円</p> <p>車両本体価格103万円+諸費用合計5万円</p>	<p>三菱 EKワゴン M</p> <p>ホワイト 660cc CVT 定期点検整備付 ●年式/平成30年3月 ●走行距離/27,230km ●車台番号未番/940 ●修復歴/なし ●車検満了日/令和7年3月 ●リサイクル状況/リ済込 ●保証/保証付(1年無走行無制限) ●付属品/エアロフロントストップ、純正オーディオ、シートヒーター</p> <p>販売総額(税込) 85万円</p> <p>車両本体価格81万円+諸費用合計4万円</p>	<p>三菱 ミニキャブバン M</p> <p>ホワイト 660cc 5MT 定期点検整備付 ●年式/平成28年11月 ●走行距離/71,844km ●車台番号未番/032 ●修復歴/あり ●車検満了日/新規取得 ●リサイクル状況/リ済込 ●保証/保証付(1年無走行無制限) ●付属品/エアコン、パワーステアリング</p> <p>販売総額(税込) 68万円</p> <p>車両本体価格61万円+諸費用合計7万円</p>
--	--	--	--

頭金0円 新車リース

<p>ダイハツ アトレー</p> <p>●車両本体価格 1,716,000円(税込) ●月々のお支払い 初回 23,659円(税込) 2回目以降 23,592円(税込)×83回 ●ボーナス時 38,500円(税込)×14回</p>	<p>スズキ スペーシアカスタム</p> <p>●車両本体価格 1,925,000円(税込) ●月々のお支払い 初回 26,323円(税込) 2回目以降 26,323円(税込)×83回 ●ボーナス時 38,500円(税込)×14回</p>	<p>三菱 デリカミニ</p> <p>●車両本体価格 2,048,200円(税込) ●月々のお支払い 初回 26,791円(税込) 2回目以降 26,766円(税込)×83回 ●ボーナス時 38,500円(税込)×14回</p>
--	--	---

※支払総額には、車両価格の他、保険料、税金、登録等に伴う費用、リサイクル預託金相当額等、購入時に必要な全ての費用が含まれております。※支払総額は8月現在、道内登録(届出)で店頭納車の場合の価格です。お客様の要望に基づくオプション等の費用は別途申し受けます。

査定無料 全車種 車が足りません...
買取強化中! まずはお問い合わせください!

ホシボデー 板金・塗装 車検・点検 中古車・新車販売
千歳市みどり台北1丁目3-10 0123-23-1300 [営業時間] 9:30～19:00 [定休日] なし