

立神峡だより

自然環境抜群の立神峡で氷川中学校のスケッチ大会が開かれる

秋の空気を感じながら地域の風景を描くことで、美術を愛好する心と郷土を愛する心を育てる事を目的として、スケッチ大会が開かれました。

10月5日午前9時、公園駐車場に全員集合。点呼・注意事項の説明の後、それぞれが自分の気に入った場所で、キャンパスに向かい真剣な表情で絵を描いていました。

宿泊通学以来、大きく成長した子どもたちに再会してとても嬉しく思いました。吊り橋や断崖絶壁の岩肌やログハウスなどそれぞれの視点で描くキャンパスの絵は、立神峡での思い出とともに子どもたちの目に焼きついて、今後の学生生活にも役に立つと思います。



秋の紅葉シーズン幕開け

立神峡には大小様々なモミジやカエデなどがあります。例年通りだと11月中旬から紅葉が始まります。

五家荘の紅葉は有名ですが、立神峡の紅葉も綺麗です。特に今年は、モミジを移植したりしたのが大きくなり、例年よりも綺麗となっています。

紅葉に伴うキャンプサイトの活用も多く、この自然環境豊かな立神峡でゆっくりのんびり気ままに過ごし、癒されたいと願う都会人が今年も多く来て頂く事を願いながら、最高の状態で迎え入れることが出来るように公園整備に力を入れています。

皆様のお越しを心待ちにしております。



一人女子のデイキャンプを楽しむ

今回はデイキャンプにスポットを充てることにしました。近年のキャンプブームにより、一人キャンプ・女子キャンプ・焚火キャンプとこの傾向は増々広がっています。

特に、コロナ禍の中で、野外の新鮮な空気と環境が抜群な立神峡のキャンプサイトは例年、訪れる人が多くなっています。まずはデイキャンプを始めた女性にスポットを当ててみました。

子どもの時、お父さんと一緒にキャンプに連れてもらったのが忘れられなくて、まずは、デイキャンプとの事。一人用のキャンプ用品をコツコツと集め、荷物も最小限に工夫してこの日のデイキャンプに臨んだとの事。将来的にはワンポールテントを買って本格的なキャンパーの仲間入りを果たしたいとの事。楽しみです。

まずは皆様もデイキャンプから始めてはいかがですか？

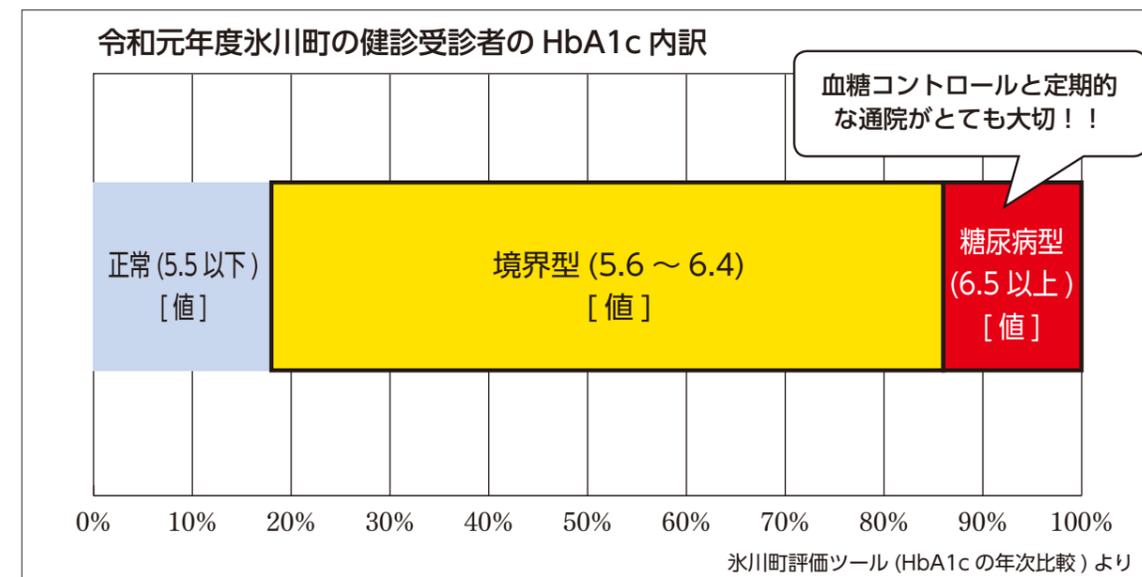


けんこうだより

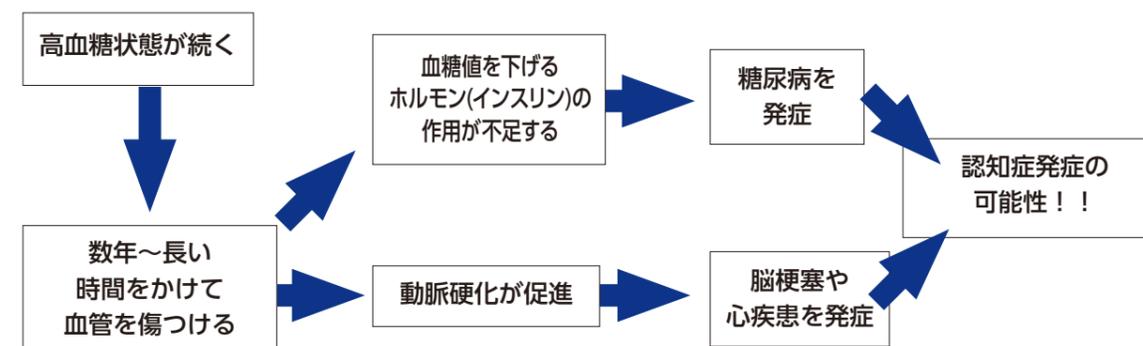
糖尿病を予防すると、認知症が予防できる!?

10月号で生活習慣病の予防や適切な治療をすることは、認知症予防の1つになることをお伝えしました。多くの研究でも、中年期の生活習慣病が高齢期の認知症発症に関与すると報告されています。特に糖尿病の場合は、認知症の発症リスクが約2倍になると言われています。下記のグラフのように、氷川町の特定健診受診者の…

5人中4人が糖尿病型もしくは糖尿病予備軍(境界型)!



境界型の人認知症を発症する過程について



境界型の方は、血糖値が下がる暇がない(高血糖状態)な食べ方をしているかもしれません。

- 3食以外に間食をちょこちょこ取ってしまう
 - 夜遅くに食事を行い、そのまますぐ寝てしまう
 - 砂糖入りのコーヒーや栄養ドリンク、炭酸ジュースを飲むことが多い など
- そのままの生活を続けてしまうとどうなるでしょう？

認知症を予防するためには、
まず、糖尿病の発症や重症化を予防することが大切です！
日々の生活をほんの少しだけ見直してみましょう。

【お問い合わせ先】 立神峡公園管理棟
☎ 0965-62-1543 FAX0965-62-1546 (8:30~17:30 火曜定休日)



◀立神峡里地公園 HP

【お問い合わせ先】 町民課 保健予防係(健康センター) ☎0965-52-7154