

# みんなの掲示板

地域の情報をお届けします

※イベントの予定は変更になる場合があります。事前に主催者へお問い合わせください。

## 糖尿病予防の食事講習会

日時 6月30日(木) 10:00~13:00(受付9:40)  
 会場 南地域保健福祉センター3F(中央区新和3-3-1)  
 内容 ●栄養士のお話  
 ●調理実習  
 料金 300円(調理食材費)  
 定員 20人(定員になり次第締切)  
 持物 エプロン、三角巾、筆記用具  
 主催 新潟市中央区役所健康福祉課健康増進係  
 新潟市食生活改善推進委員協議会中央支部  
 ※氏名・住所・電話番号を明記の上、できるだけFAXでお申し込みください。

お問い合わせ・お申し込み  
 TEL&FAX 283-5725(佐藤)

## 「こちヨガ」の体験教室 ～3時間型サービスの施設見学会～

つくばウェルネスリサーチ・久野譜也准教授(筑波大学大学院・医学博士)がそのデータを効果測定する運動プログラムを、温かいカフェ風の空間で心身ともにストレッチしませんか?

日時 ●6/3(金)・10(金)・17(金)・24(金)  
 10:30~11:30(受付10:15~)  
 ●6/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)  
 14:00~15:00(受付13:45~)

会場 フィットネスデイaigo新潟県庁前店(中央区出来島2-8-25)  
 内容 「こちヨガ」の体験とサービス案内  
 対象 介護予防サービス(機能訓練)に関心のある方  
 定員 各日とも先着5人(定員になり次第締切)  
 ※送迎を希望される方は承ります。駐車場もあります。  
 ※同准教授は中央区「いきいき健康づくり事業」も指導しています。

お問い合わせ・お申し込み  
 フィットネスデイaigo新潟県庁前店 TEL.288-5450(稲垣)  
 ホームページ <http://www.my-nagomi.com/>

## 新潟県立万代島美術館の展覧会

★企画展「いもとよこ絵本原画展」  
 会期 ~6月19日(日) 10:00~18:00  
 休館 月曜日(6/13は開館)  
 内容 誰もが一度は見たことがある、温かくて優しい、いもとよこの絵本。和紙の貼り絵に着色するという、独特の技法によって生み出された絵本の原画約240点をご紹介します。

料金 一般800円、大学・高校生600円  
 ※中・小学生は無料です。  
 ※障害者手帳・療育手帳をお持ちの方は無料です。  
 ※観覧券の販売は閉館30分前までです。

★美術鑑賞講座「美術家が描いた絵本」  
 日時 6月4日(土) 14:00~  
 会場 NICOプラザ会議室(万代島ビル11F)  
 内容 画家や彫刻家が絵本を描くことがあります。通常は1点の作品に全てを込める美術家は、画面が連続する絵本でどんな作品を描いているのでしょうか。美術作品や他の絵本と比較しながらご紹介します。  
 講師 宮下東子(万代島美術館業務課長代理)  
 ※聴講無料、お申し込み不要です。

新潟県立万代島美術館  
 中央区万代島5-1 万代島ビル5F  
 TEL.290-6655  
 ホームページ <http://www.lalanet.gr.jp/banbi/>

## 心と心のキャッチボール ～ドッジボールからキャッチボールへ～ HCSカウンセリング勉強会

日時 6月26日(日) 9:30~12:00  
 会場 万代市民会館(中央区東万代町9-1)  
 料金 500円(初回無料)  
 ※毎月第4日曜日に開催しています。  
 ※お問い合わせは20:00以降にお願いします。

お問い合わせ・お申し込み  
 ハートコミュニケーションスペース  
 TEL.245-1787(佐藤)

## 講演会 知っておきたい! 昨今葬送事情 —自分の時は?—

日時 6月17日(金) 13:30~15:30  
 会場 新潟まちの駅(中央区上近江1-5-13)  
 講師 小川英爾さん(角田山妙光寺住職)  
 会費 前売700円(当日800円)  
 定員 60人(定員になり次第締切)

お問い合わせ・お申し込み  
 TEL.210-7870(新潟まちの駅)

## わが家の薬箱



## テーマ 認知症と漢方

日本が世界でも上位の長寿国になったことは誇らしいことではあるのですが、生命寿命と健康寿命の差がやはり気になるところです。

認知症は、一部を除いて原因不明と考えられていましたが、認知症も生活習慣の側面を持っていると注目されつつあります。余暇の過ごし方、運動、食生活、社交性などが認知症に関わっています。一言でいうなら、一緒に笑える仲間と趣味でつながり、毎日一時間程度の散歩をして、日本食の食事を腹八分目で満足し、近所や職場などで社会生活を営めるといことでしょうか。病状が進行して不安な場合は、専門家に相談しましょう。物忘れがひどい、さっき言ったこと・したことを忘れるといった症状には漢方薬は不適ですが、過度に不安になったり、過活動になったり、不眠になったり、落ち込んだりの症状の場合は漢方薬の適応があります。抑肝散、当帰芍薬散、黄連解毒湯、加味逍遙散、桂枝加竜骨牡蠣湯、香蘇散などを私はよく使用します。

西洋医学の薬はアリセプトが有名ですが、新しいものも出てきました。認知症は残念ながら特効薬がありませんが、心身のバランスをうまく取るよう模索しながら、思うような日常生活を送っている方も大勢いらっしゃいます。

## ラサ内科皮膚科クリニック

診療科目 皮膚科、内科  
 診療時間  
 月・木・金 9:30~12:30、15:00~18:30  
 水 13:00~18:30  
 休診日 土・日曜日、祝日、水曜日午前  
 ※第2・4土曜日午前は診療します。  
 住所 中央区南笹口1-1-30  
 アメニティオア시스1F  
 電話 247-3811  
 駐車場 7台  
 HP <http://www.lhasaclinic.com/>



# \*NEW OPEN\*

## たれ・スープ・麺に妥協なし! こだわりの味を試して

### まるげん 丸源ラーメン 紫竹山店

4月29日、紫鳥線沿いにオープンした丸源ラーメン。広い店内にはキッズスペースもあり、家族でゆっくりと食事を楽しむことができます。イチオシの肉そば(682円)は、3種類のしょうゆと香味野菜など20種類以上の食材を合わせた「熟成醤油」が味の決め手。脂ののった肉とスライスオニオン、ユズこしょう入り大根おろしがさらに食欲をそそる一杯です。



鉄板玉子チャーハン(小サイズ294円~)をはじめ、お得なランチメニューもオススメです

中央区紫竹山1-6-53  
 ①240-7600  
 ②11:00~翌1:00  
 ③無休  
 ④40台

## 地元食材を堪能! 県庁でランチはいかが?

### 地産地消の店 ダイニングだいすけ

4月5日、県庁西回廊1Fに「ダイニングだいすけ」がオープン。地産地消にこだわり、米は岩船産、みそ・しょうゆは新潟市内で造られたものを使用しています。オススメの日替わり定食(700円)は「赤」と「青」の2種類あり。また、中央市場から仕入れる新鮮な魚介を盛り付けた越後海鮮丼セット(850円)も人気。県産食材のおいしさを堪能できるお店です。



県庁西回廊の西玄関入ってすぐ。13:00を過ぎると比較的ゆったりと過ごすことができます

中央区新光町4-1  
 ①285-5589  
 ②11:00~14:00  
 17:00~18:30  
 ③土・日・祝日、水曜日の夜  
 ④県庁の外來駐車場を利用  
<http://www.daisuke-group.co.jp/>