



# 1つになりました

市民投稿  
コーナー

エーンヤー 楽しかったよ! ☆

でか山大好き♡ エーンヤー♪

魚町 1歳 11カ月

松本町 1歳 9カ月

なかだち 中立 陽斗くん  
父：康之 母：早希

なかにし 中西 幸也くん  
父：幸生 母：満莉

はるとお兄ちゃん だあ〜いすき♡

古府町 1歳 0カ月

かきしま 柿島 さら 咲来ちゃん  
父：勇慎 母：七海

**パパとママからひとこと**

おしゃべりがとても上手で毎日私たちを笑顔にしてくれます!最近のマイブームは、でか山。毎日エーンヤー!とお祭り騒ぎです(笑)。お外で遊ぶこと大好き、食べることも大好きな陽斗。これからもたくましく大きくなってね!そして、いつまでも相方と仲良くね♡

**パパとママからひとこと**

毎日いろんな顔を見せてくれ、いつも家族を笑顔にしてくれる幸也。パパの背中を見てお祭り男になりつつあります。将来は相棒と一緒にエーンヤーって楽しんでね♡これからも、元気いっぱいすくすく大きくなってね。

**パパとママからひとこと**

いつもニコニコ笑顔でみんなを幸せにしてくれるさら。お兄ちゃんの後を追いかけて、遊んでもらうのが大好きです♡お歌も好きで流れると上手に手を叩きます!これからも元気いっぱい笑顔いっぱいのさらでいてね!お誕生日おめでとう!大好き♡



講師が優しく丁寧に授業をしています!



連絡先：事務局 大星 ☎53-2208

「わたしごのみ」〜趣味の部屋〜

七尾を世界へひらく市民の会

おおほし みちよ  
大星 三千代さん (亀山町)

外国人に日本語を教える会員を募集

外国人に日本語で日本語を教える活動をしています。外国語が話せなくても大丈夫です。気軽に国際交流しませんか。興味のある人はぜひご連絡ください。



「食」からはじまる、笑顔の毎日

「現代人は臓器も過労気味です」

気づいて！

# 肝臓のSOS



担当：健康推進課 石元・山田

7月24日～30日は肝臓週間です。皆さん、肝臓の役割を知っていますか？お酒を飲み過ぎると悪くなるというイメージを抱いている人が多いかもしれませんが、肝臓の役割はアルコールの処理だけではなく、糖を貯蔵して血糖値を一定に保ったり、体にとって重要なコレステロールを作り出したりなど、さまざまな働きを担う体の中でも大きな臓器です。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほど悪化しないと自覚症状が現れません。症状に気付いた時には手遅れだったという事にならないため、肝機能の低下を早期発見することが大切です。肝臓の血液検査項目には、肝機能の状態を示す「AST」「ALT」「γ-GTP」があります。食べ過ぎ、飲み過ぎが続いたときは、

肝臓の仕事量が増えて負担がかり、数値が高くなります。肝機能を保つためにも、年に一度は特定健診などの健診を受け、体の状況を確認しましょう。また、食事は腹八分を心掛け、週に2日は休肝日を設けて肝臓をいたわりましょう。

## 純アルコール基準量は、1日当たり20g以下です！

(日本人の食事摂取基準 2015年版参照)

### お酒に含まれる純アルコール量

		純アルコール量
	ビール	350cc 14g
	日本酒	1合 22g
	焼酎25度	1合 36g
	ワイン	100cc 9.6g

# 輝け！ななおの星



はせべ じょうえい  
長谷部 浄英さん

(能登島向田町・23歳)

◆仕事は？

患者総合病院で理学療法士をしています。けがや病気で体に障害や不自由さを抱える人の運動機能を回復させ、日常生活の活動の改善を図る仕事です。

◆趣味は？

音楽と旅行と銭湯に行くことです。また、「のどじま手まつり(のて)」というクラフトマーケットにも参加しています。ぜひ皆さんも遊びに来てください！

◆理想の人は？

一つ一つのことを大切にできる人になりたいです。

◆七尾の好きなところは？

時間がゆっくり流れているところです。また、地元ということもあり、人との関わりがとても楽しいです。家族みんなでお食事をすることもおいしいです。

◆将来の夢は？

今まで地域の人に支えられてきたので、今度は自分が支える側になればいいなと思っています！

CLOSE UP FRESHMAN !! 2017 vol.03



患者さんのQOL(生活の質)の向上を目指しています！

## 編集後記

今月号では食品ロスを取り上げました。ちょっとした心掛けや工夫で食品ロスを減らすことができます。必要のない食材や食品を買わないことは、家計にも優しいようです。わが家でも家族みんなで食品ロスについて考え「もったいない」の心で楽しみながら食品ロス削減に取り組みたいと思います。(堤)

「守りの人生ではなく、攻めの人生を」と、人びとナナイロの取材で力強く語った松田さん。親しみのある優しい笑顔と、熱のこもった語り口に、相手の心を明るく照らすパワーを感じました。梅雨は心もどんよりしがちですが、松田さんの言葉を胸に、「攻めの人生」モードにギアチェンジして夏を迎えたいと思います！(山下)