



適正飲酒のすすめ

これからの季節、お酒を飲む機会が増えてきます。お酒を楽しく飲むために次のことを心がけましょう。

～談笑し、楽しく飲むのが基本です～

適量のお酒は、楽しい気持ちさらさら増加させる効果や、緊張感を和らげたり、対人関係を促す効果があり、ストレスを解消させます。

家族や友人と共に語りあったり笑ったりしながら、お酒の味とその場の雰囲気を楽しんで上手に飲みましょう。

～食べながら、適量範囲でゆっくりと～

空腹状態でたくさんのお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し粘膜を荒らしてしまいます。また、アルコールが吸収され

やすいため、急激に血液中のアルコール濃度が上がり、さまざまな障害が起こりやすくなります。

お酒と一緒に栄養のバランスのとれたもの、特にたんぱく質や脂質を含んだものを食べると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、アルコールの吸収のペースもゆるやかになります。

アルコールの適量には個人差がありますが、一般的に言えば1単位(ビール中ビン1本、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯)程度です。

～週に2日は休肝日～

2単位のお酒を肝臓で分解するには、平均6時間前後かかると言われます。お酒を飲んだ後、就寝している間も肝臓は黙々と働いているのです。この肝臓を毎日連続して酷使していると障害が出てきます。週に2日は肝臓を解放し休める、いわゆる休肝日を設けましょう。

～他人への無理強い・一気飲みはやめましょう～

日本では古くから盃をかわすという習慣があります。しかし、酒の無理強いは飲まされる方にとって、ペースが狂

い、落ちていて味わうことも出来ず、楽しくなくなることもあります。人にはそれぞれ合った酒量とペースがあります。皆が楽しく飲めるように十分に配慮しましょう。

～飲酒後の運動・入浴は～

要注意～

飲酒後に運動すると血液の循環が早くなり、すぐに酔いが回ってしまいます。このため、平衡感覚が崩れ、運動中に予期せぬ事故を起こしてしまつ可能性があります。また、飲酒後の入浴も血圧の上昇を招き、脳卒中などをおこす危険性があります。

～しない、させない、許さない

～未成年者飲酒・飲酒運転～

未成年者の飲酒は法律で禁じられています。しかし、調査によると飲酒のきっかけは、「親から勧められて」が最も多く、大人の態度に問題があるようです。脳が萎縮したり、アルコール依存症になりやすいなどの危険性を大人が自覚する必要があります。未成年の将来に大きな悪影響を与える未成年飲酒、関係のない人たちに不幸な事故に巻き込んでしまう飲酒運転を許さない環境づくりが重要です。

シリーズ サークル紹介 馬頭手談会

手談とは、「手によつて相手に対する・談話する」という意味であり、囲碁の異称です。囲碁は、数千年前の中国に生まれ、日本へは天平時代に外交官の社交遊戯として渡来



主に定年退職者で、月例対局会等を楽しんでいます。本会の目標は、礼儀正しい対極を楽しみながら棋友同士の親交を深め、心身のリフレッシュを図ることを目指しています。また、囲碁をおしたボランティア活動なども志しています。

年間行事は、月例対局会2回・囲碁大会年2回・宿泊対局会年1回・その他、気分転換のための会場移動対局会・県大会等への選手派遣や自主参加・囲碁教室や学校のクラブ活動等への講師派遣などです。

未来展望・囲碁をおした青少年の健全育成や高齢者対応等も考えています。

以後、貴族や武将の間に広まり、庶民がこれを楽しめるようになったのは明治以降です。

本会の誕生は平成5年。会員は棋力5級から3段までの正会員9名、準会員十数名の

入会希望者へは、常時門戸を開いています。興味のある方はご連絡を。

馬頭手談会代表 郡司七三

0287・92・2956

広報文芸

俳句

鎌を研ぐ砥石のくぼみ天高し
 保育児の手に手に袋蝗捕り
 千畳の公園染めし草紅葉
 急流のごとく懸崖風に咲く
 空碧き八幡平紅葉燃ゆ
 金無垢の三日月懸かる刈田村

矢又 星 幸子
 松野 鈴木 君枝
 松野 横山 義夫
 三輪 永森 悦子
 小川 金井 和子
 小川 和泉 澄雄

短歌

子供らの魚釣りある川の上を番のカワセミ素早く飛びゆく
 逝きてはやひととせ経にし師の庭に晩秋告げてつわぶぎの咲く
 子や孫の好まぬことを知りつつも習い捨て得ず妻と柿干す
 祭礼の人込み分けてゆく父の肩に乗りたる思い忘れじ
 我が家にも届けてくれし大輪の見事な菊鉢心いやさる
 ふる里の父母の眠れる下の道バイクを止めて手を合わせる

小口 影沢 よし
 馬頭 西宮 定子
 和見 藤田 和夫
 小川 平澤 照雄
 小川 森島テフ子
 片平 磯部 千代

川柳

あれとこれ買物決まり給付まつ
 木に彫って竜を泣かせた甚五郎
 度度の無心覚えた甘い汁
 試食品味見しているシヨッピング
 娘の料理うまいと言えばまた作る
 合いの手に乗って音痴も歌いきり

富山 高野 栄一
 谷田 屋代 照子
 粟利 大崎 克明
 小砂 笹沼 季子
 大山田下郷 佐藤 有紀
 谷田 岡崎 甫子



新着図書

那珂川町 図書館



【アイスクリン強し】 島中恵／著（講談社）
 ビスケット、チョコレイト、アイスクリン、シュークリーム、
 スイートポテト。南蛮菓子から西洋菓子へと呼び名が変わり、
 新たな品々が数多く登場。
 そんなスイーツ文明開化の東京で、孤児として生まれ育った
 真次郎は、念願の西洋菓子屋を開いた。そこには、甘い菓子自
 当てに若い元幕臣の警官たちがやってくる。
 菓子作りの修業に精を出したい真次郎に、厄介事が次々と…。

【造花の蜜】 連城三紀彦／著（角川春樹事務所）
 二月末日に発生した誘拐事件で、香奈子が大きな恐怖に
 駆られたのは、幼稚園の玄関先で担任がこう言い出した瞬
 間だった。
 「だって、私、お母さんに…あなたにちゃんと圭太くん
 を渡したじゃないですか」
 新聞連載時より話題沸騰のミステリーが、ついに刊行！



【赤はなのトナカイ ルドルフ】 とおやまつみひこ／文（メディアファクトリー）
 サンタクロースやトナカイが住むクリスマスタウンに、トナカイの
 赤ちゃんが誕生しました。その名は、ルドルフ。
 ぴかぴか光る「赤はな」をもっていたルドルフは、みんなと違う赤
 はなのせいで、サンタや友だちから仲間はずれにされています。

- ◇ 『いつかソウル・トレインに乗る日まで』 高橋源一郎／著（集英社）
- ◇ 『元職員』 吉田修一／著（講談社）
- ◇ 『聖女の救済』 東野圭吾／著（文芸春秋）
- ◇ 『ぼくは夜に旅をする』 キヤサリン・マーシュ／著（早川書房）
- ◇ 『霸王の番人』 真保裕一／著（講談社）
- ◇ 『プレゼント』 星野夏／著（ポプラ社）
- ◇ 『寂聴と読む源氏物語』 瀬戸内寂聴／著（講談社）
- ◇ 『まず石を投げよ』 久坂部羊／著（朝日新聞出版）
- ◇ 『脳を活かす仕事術』 茂木健一郎／著（PHP研究所）
- ◇ 『文字アートの年賀状』 さとだてゆめこ／著（日貿出版社）
- ◇ 『和風ラッピング・レッスン』 長谷恵／著（誠文堂新光社）
- ◇ 『デジカメに1000万画素はいらない』 たくきよしみつ／著（講談社）