

P i c ア ッ プ ち り ゆ う



特別館内整理
11月14日～23日 図書館



図書館では、特別館内整理期間として休館をして、蔵書点検などを行いました。
蔵書点検では、約21万点もある本やCD等の資料の全てのバーコードをスキャンして台帳データと照らし合わせます。その後、本の整理整頓や所在不明になっている本等の探索、書架のレイアウト変更など図書館全体を確認します。
もうすぐお正月です。ゆっくりと読む本を探しに、年末年始のお休み前にぜひ図書館へお越しください。



老人クラブ紹介コーナー

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。
また、満60歳以上の人を対象に、随時新規入会者を募集しています。
▶問合せ 長寿介護課 長寿係(☎95-0150)

市老連グラウンド・ゴルフ秋季大会
11月2日 昭和グラウンド



当日は189人が参加され、今年度2回目のグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。晴天、無風の絶好の天候のもと、好スコアを出す人、同グループの選手と親睦を深める人など、参加者たちは有意義な時間を過ごすことができました。
なお、今年度は平成31年3月1日(金)に会長杯大会の開催を予定しています。ぜひお誘い合わせのうえ、ご参加ください。皆さんのご参加を楽しみにしています。

★かっぎーの健康づくり 応援コーナー★



健康づくり
応援キャラクター
「かっぎー」

お酒は好きですか？お酒が好きな人にとっては、生涯お酒を楽しみたいですね。これからもお酒を楽しむために飲み方を振り返ってみませんか。

シリーズ45. アルコール

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

あなたの飲酒は多い？少ない？

あなたは1日あたり、どのくらいのお酒を飲みますか？日本酒に換算すると、**1日に1合程度が適正量**です。適正量より多くお酒を飲んでいる人は、お酒の飲み方を考えてみましょう。

基準	日本酒1合に相当する量				
日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎(25%)	ワイン	チューハイ
1合	中びん1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	コップ半分 (100ml)	小グラス2杯 (200ml)	缶1本 (350ml)

お酒を飲みすぎないようにするコツ

- お酒を減らそうと思った理由や、これまでの努力を思い浮かべる。
- お酒を減らして良かったことを考える。
- 気楽な気持ちでお酒を控える。
- お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす。
- 一緒にお酒を減らす仲間を見つける。
- 一口飲むたびにコップをテーブルに置く。
- 次の一口までの時間を長くする。
- 酒席では、まず食事をしてお腹を満たす。
- 飲み過ぎた次の日はできるだけお酒を控える。

アルコールに関する相談先

ご本人やご家族等のアルコールに関連する悩みについて相談できます。

連絡先	愛知県精神保健福祉センター ☎052-951-5015
受付時間	平日(祝日、年末年始除く) 午前9時～正午、午後1時～4時30分
相談対応者	精神保健福祉相談員、保健師等