

めでたくも創刊より200号を超え、皆さまとのささやかな交流の場と楽しんで参りましたこの通信。「発行を何としても続ける」事をまず第一の目標としておりましたので、よく言えば「慣れた体裁の紙面」、悪く言えば「永遠のマンネリ紙面」となっておりました。ちょうど命が芽吹き始める弥生三月。確定申告も終わり、多少の余裕が出て参りましたので、紙面刷新にチャレンジしました。本当は生粋の飽き性なので、再リニューアルがすぐに訪れるかもしれませんが、その際はお許しを…<m()m>



紙面リニューアル企画

「はまなすBMIプロジェクト」

ざっくり申し上げると、「肥満度を改善して、健康度アップしましょう」との狙い。なかなか一人では継続できないダイエットを、読者の皆さんと共に楽しんで達成したいな、とのごく

個人的な思いから始めたもの。そんな折に最新の市広報には、「かほく市は肥満度が県の平均より高い」の、悔しい情報が。おお、これは「やりなさい!」との啓示かしらむ。

詳細は煮詰めておらず、見切り発車的にスタートいたします。おなじみの「もっともっとクイズ」を当面お休みにしての企画、力が入ってます。適正体重の方々におかれましては、応援コメントもお待ちしております。一緒に盛り上げて頂けたら幸いです。

(現在はかろうじて肥満度Iで、標準ライン上端25を目指す 浜防風)

《プロジェクト詳細》

エントリー どなたでもご参加OK 右上のメールアドレス、FAX、葉書にて、まず3月末までにお名前・ご住所・連絡先を、ひとことコメントと共にご連絡下さい。

応募・応援 参加者のみならず、応援コメントも随時募集。商品券ゲットのチャンス!

計測・記録 週に一回程度体重を測ってBMIを計算し、記録してください
報告 月末までに最新のBMIの増減を、当店へひとことコメントと共に報告して下さい。

期間 本日~6月30日(月)

エントリー 締切 3月31日(月)

第1回報告締切 4月30日(水)

第2回報告締切 5月31日(土)

最終報告 締切 6月30日(月)

経過報告 本通信にて、紙上匿名にて取り組み状況や、応援コメントを掲載し、皆さんの励みといたします。

賞品 ○エントリー・ご報告頂いた方、応援コメントを頂いた方から毎月3名に かほく市商品券進呈。
○3.4.5.6月、すべての月末にご報告。(計4回。3月はエントリーのみ)頂いた方全員に、粗品進呈。

備考 過激な方法はリバウンドしたり、健康を害したりしますので、下記のかほく市広報3月号掲載の意識ポイントをご参考に、無理をなさらず!体重を減らす数値を競うプロジェクトではありません♪

予防・改善するための意識ポイント!

●食事のとり方・食生活の見直し

▷ゆっくり時間をかけて食べる

▷1日3食時間を決めてとり、腹8分目

▷野菜から食べる(1食分の摂取目安120g)

▷減塩(1日あたり男7.5g、女6.5g未満が目標)

▷節酒(1日あたりビール500ml、焼酎100ml程度)

●過度な運動・身体活動

▷1日成人は8,000歩、高齢者は6,000歩を目指す

●質のいい睡眠をとる・ストレスと上手に付き合う

▷成人は6時間以上睡眠をとる、高齢者は日中の長時間の昼寝は避ける

▷カフェイン摂取を控える(1日コーヒー700ml程度)

▷晩酌の深酒、眠るためのお酒、タバコを控える



JR時刻表 お届けについて

3/16のJR西日本のダイヤ改正にあわせた、壁に貼るタイプの時刻表(横山駅や新幹線の時刻も表記されたもの)。昨年からお希望の方のみへ個別にお渡しと変更させて頂いております。

ご希望の方は、TEL、FAXまたはメールでご連絡をお願いいたします。



BMIとは

身長と体重のバランスを示す数値。

B o d y (体) M a s s (質量) I n d e x (指数) の略

数値では22が一番病気になりにくいといわれる。算出方法は、体重を身長(m)で2回割るだけ。日本では25以上が肥満とされています。

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

BMI値



18.5 未満

18.5-25.0

25.0-30.0

30.0-35.0

35.0-40.0

低体重(痩せ)

標準

肥満(1度)

肥満(2度)

肥満(3度)

日本肥満学会の肥満度判定基準

出典: 日本肥満学会



まずは現在のBMI計算にチャレンジ♡報告不要ですが、増減の基準となりますので、メモっておいて下さいませ。来月以降、この数値からの増減をお知らせを。

※ 来月号からは、記録用紙も掲載予定です

店主も、たまには...

あらゆる品物やサービスが高騰する昨今。他紙も続々値上げを実施する中、北陸中日新聞は、ギリギリのところまで踏ん張っています。作業工程の合理化、輸送の簡素化など北陸本社の努力はもちろん、私たち販売店も「削れる部分は削る」、必要なものであっても「コスパを見直す」など、各店でそれぞれ奮闘しています。

先般、2/14付け夕刊・2/15付け朝刊の社告に掲載されました通り、北陸中日新聞の夕刊は3月末をもって休刊いたします。このことも本社・販売店の経営判断によるものです。

麻生新聞店は、すでに5年前から専門のセールスマンによる営業活動は止め、自店スタッフのPR活動による営業のみで運営しています。これも資金の有効活用を考えてのものです。

「最近、集金時の粗品減ってない?!」という声も...「はい!間違いありません!それは事実です。」経営状態を見ながら静かに少しずつのお届けになっています。申し訳ありません。

幸いなことに、中日新聞北陸本社から『朝刊値上げ』の声は届いていません。毎月胸をなでおろしております。

今後ともご愛顧、ご指導、ならびにこの「はまなす通信」をよろしくお願いいたします。 麻生新聞店 麻生英之