

## 4月から補助金制度スタート 骨髄ドナー支援事業



日本では毎年約1万人の方が血液疾患を発症しており、有効な治療方法の一つである骨髄・末梢血幹細胞移植を行うためには、より多くの方のドナー登録が必要です。

骨髄・末梢血幹細胞の提供のために通院・入院した日数に応じて、4月から骨髄などを提供したドナーとそのドナーが勤務する事業所に対して補助金を交付します。

【保健所地域保健課地域保健担当 ☎(38)3314】

	ドナー	ドナーが勤務する事業所
補助対象	市内在住で、日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で骨髄などの提供を完了した方(骨髄提供に伴う休暇制度がある事業所に勤務する方を除く)	対象のドナーが就業する国内の事業所(国、地方公共団体、独立行政法人、骨髄提供に伴う休暇取得が可能な事業所を除く)
補助内容	次の骨髄などの提供に要した日数に応じた補助額 (1)健康診断または自己血採血のための通院・入院 (2)骨髄などの採取のための入院 (3)その他、骨髄バンクまたは医療機関が必要と認める通院・入院	
補助金額	1日2万円(上限7日間)	1日1万円(上限7日間)

## 地域での健康づくり活動を始めたい方に 受講生募集 ちがさき健康づくり講座

活動的で健康な生活を送るため、食事を中心に運動や地域活動などについて学びませんか。講義と合わせて、施設見学や調理実習、ウォーキングなども行います。自分や家族の健康のため、また地域での健康づくり活動を始めたいと思っている方はぜひお申し込みください。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】

日時 5月14日(火)～2020年2月18日(火)(全15回)  
(第1回は5月14日9時30分～12時、保健所講堂で)

場所 保健所、男女共同参画推進センターいこりあ他

講師 栄養士・保健師他

対象 市内在住で全日程参加可能な方30人  
(申込制(先着))

申込 4月26日(金)までに ☎または市庁で

ほか 調理実習時に材料費400円他、一部実費負担あり



ちがさき健康づくり講座

### ●年間日程

時間はチラシ(市内公共施設などで配布)や市庁でご確認ください  
5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日、9月10日・24日、10月8日・15日、11月12日・19日、12月10日、2020年1月21日、2月4日・18日 いずれも火曜日

この講座は、食生活改善推進員の養成講座でもあります。茅ヶ崎市食生活改善推進団体に入会して活動したい方は、本講座を受講してください。



このコーナーでは、運動や食事などみなさんの健康づくりをサポートする情報をお届けします。

初回は「キング・オブ・トレーニング」といわれるスクワットの正しいやり方を紹介します。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】

## おすすめの筋力トレーニング&ストレッチ スクワット

最近の研究から「座りすぎ」が体に悪い影響をもたらすことが分かってきました。長く座り続けると代謝機能や血流が悪くなり、高血糖など健康リスクを高めるといわれています。同じ姿勢で座り続けず、立ち上がって足踏みやストレッチをして筋肉に刺激を与えることが大切です。

スクワットは「キング・オブ・トレーニング」と呼ばれるほど、太ももやお尻などたくさんの筋肉を効率的に鍛えることのできるトレーニングです。道具がなくてもできる手軽なスクワットですが、正しいフォームを身につけないと、効果が上がらないばかりではなく、膝などを痛めることもあるので注意が必要です。

「座りすぎ」の生活にならないように意識して体を動かすようにしましょう。

### スクワットの正しいフォーム



肩幅に足を広げ 目線は正面

息を吐きながら椅子に座る ようにおしりを後ろに引く

息を吐きながら→の方向へ 膝が曲がる場所まで下げる



椅子に座るようにお尻を後ろに引いて、つま先よりも膝が前に出ないように腰を落とす



つま先より前に膝が出ない

保健所健康増進課では、生活習慣病予防や体力アップのための運動教室を開催しています。筋力トレーニングやストレッチの動画配信も行っていますので、ぜひご活用ください。



ちがさき動画ライブラリ スクワット

食材や一つ一つの工程を大事にする内海さんの原点は、アメリカで食べたサンドイッチだといいます。ポートルランドの友人の家を訪れたとき、こんがり焼かれたカリカリのパンに、肉と庭で摘んだばかりの新鮮な野菜を挟み、仕上げに手作りのドレッシングを回しかけたサンドイッチを振る舞ってもらったそうです。シンプルだけど本当においしい。ひと手間かけることでよりおいしくなったサンドイッチを、自分も誰かのために作りたいと強く感じました。その後、海外や都内を中心にカフェを展開する会社で経験を積み、サンドイッチの専門店をオープンすることに決めました。



明るい笑顔で迎えてくれる内海さん

「シンプルでおいしい」が原点。お客さんやお店の前を通る人も「こんにちわ」と明るくあいさつする店長の内海さん。内海さんの一日は新鮮な野菜を仕入れることから始まります。おすすめは「BBQ PULLED PORK IMIYAJI」。藤沢でみやじ豚を育てている農家と直接取引をして、お店で下処理から行うこだわりの一品です。多数のスパイスを調合した自家製のBBQソースにからめたみやじ豚は肉のうま味が感じられ、サンドイッチの中でも存在感抜群です。

## DIG IN SANDWICH

鉄道沿いにオープンしたDIG IN SANDWICHは、グリルドサンドイッチの専門店。天気が良い日はテラス席がおすすめです。

内海 達也さん(32)

茅ヶ崎で「お店をはじめました」創業物語



一つ一つ丁寧に作られたこだわりのサンドイッチ

「シンプルでおいしい」が原点。お客さんやお店の前を通る人も「こんにちわ」と明るくあいさつする店長の内海さん。内海さんの一日は新鮮な野菜を仕入れることから始まります。おすすめは「BBQ PULLED PORK IMIYAJI」。藤沢でみやじ豚を育てている農家と直接取引をして、お店で下処理から行うこだわりの一品です。多数のスパイスを調合した自家製のBBQソースにからめたみやじ豚は肉のうま味が感じられ、サンドイッチの中でも存在感抜群です。

### 店舗情報

住所：東海岸北5-5-23  
電話：(87)1088 平日のみ  
電話予約可  
営業時間：11時30分～18時  
定休日：火曜日



DIG IN SANDWICH

### お得な情報

本紙持参でランチセットをご注文の方にプチデザートサービス(4月1日～12日金の平日限定)