健康だより

問合せ 健康センター TEL72-7176

「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指して④
健康寿命を延ばす

年齢とともに体の機能は変化します。

「青信号で横断歩道を渡りきれなくなった」「畳のヘリに足がひっかかる」「何を取りにきたか忘れる」「食べ物や飲み物を飲み込む時にむせる」など、これらの体の変化は人それぞれで、生活習慣によって異なります。あまり食べない、あまり動かないなど不活発な生活を送っていると、老化のスピードは加速してしまいます。

■介護予防プログラム

本市では、心身の機能を維持する介護予防の取り組みのひとつとして、65歳以上の方を対象に主に足の筋力の衰え、低栄養、噛む力や飲み込む力の低下等の機能の衰えがないかなどを自己チェックする「基本チェックリスト」を実施しています。

「基本チェックリスト」の結果、機能低下のおそれがあると判断された方には、介護予防プログラムの案内をしています（地区を2つに分けて隔年で実施）。

例えば、足の筋力の衰えのおそれがあると判断された方を対象にした転倒予防教室では、足や体幹の筋力が低下している、膝や腰の痛みがあるという方が多いので、痛み予防のためのストレッチや筋力向上のためのトレーニングを対象者の状態に合わせて指導します。

また、転倒は筋力低下だけでなく、注意力の低下で起こることもあるので、注意力を上げるために手足を使った動作や脳の活性化のためのクイズなども行い、心身の機能向上に取り組んでいます。

参加することで筋力が向上するのはもちろんですが、自宅から出る機会の少ない方は、参加者同士での会話や決まった時間に合わせての外出、外出の準備（身なりを整える・衣服の選択）等の活動をすることで、表情の変化や心身の活性化にもつながります。

介護予防は体を動かすことはもちろんですが、心を動かすことも大切です。

人との交流や外出して視覚・聴覚から刺激を受けて感じ、そして感じたことを伝えることで予防につながります。

本紙10月号の特集でもお知らせしましたように、全国的に高齢化は進んでいて、鹿児島県は全国平均の10年先を、本市においては約20年先を進んでいます。

もし、高齢化が進んだとしても、元気に過ごす方が多ければ多いほど、地域は元気になります。自身でできる日常での予防活動とともに、ご近所の方にも声をかけあい、みんなで健康寿命を延ばしていきましょう。

新刊紹介

一般書

世にも奇妙な君物語
朝井 リョウ（著）

真田幸村 大坂の陣秘録
津本 陽（著）

はなちゃん12歳の台所
安武 はな（著）

児童書

きみはうみ
西 加奈子（絵と文）

こどもせいかつ百科
田中 昌子（監修）

ゆきのんのんねこざかな
わたなべ ゆういち（作・絵）

平成27年度読書感想文コンクール入賞者発表

小学校の部			
特選	1年	上原碧生	枕崎小
〃	〃	吉永伊織	立神小
入選	〃	上迫輝智	桜山小
〃	〃	西村明日香	別府小
〃	〃	江口真央	別府小
特選	2年	池田一嬉	枕崎小
〃	〃	清川麻鈴	別府小
入選	〃	台場優心	枕崎小
〃	〃	安藤善太郎	枕崎小
〃	〃	福元唯凪	枕崎小
〃	〃	畑野喬士朗	立神小
特選	3年	上原悠人	枕崎小
〃	〃	鮫島竜介	枕崎小
入選	〃	中渡瀬結蘭	枕崎小
〃	〃	白窪一翔	枕崎小
〃	〃	小城紫衣菜	別府小
〃	〃	鮫島翔	別府小
特選	4年	山神颯斗	枕崎小
〃	〃	寳満是恩	枕崎小
〃	〃	石原このか	枕崎小
入選	〃	城森乃愛	桜山小
〃	〃	茅野澪	別府小
特選	5年	立石姫鈴	枕崎小
〃	〃	中村綱祐	立神小
入選	〃	石原凜	枕崎小
〃	〃	篭原愛珠	桜山小
〃	〃	池之平采華	別府小
特選	6年	山神華菜	枕崎小
〃	〃	桑原日菜子	立神小
入選	〃	山川由羽	枕崎小
〃	〃	中村光里	別府小
中学校の部			
特選	1年	家弓千穂	桜山中
〃	〃	木村青空	立神中
入選	〃	松尾梨胡	枕崎中
〃	〃	板敷鈴菜	別府中
〃	〃	豊留莉乃	別府中
〃	〃	細谷真央	立神中
特選	2年	髙城琴音	桜山中
〃	〃	栗野菱	立神中
入選	〃	栄村茉里香	枕崎中
〃	〃	若松妃	枕崎中
〃	〃	久保響平	桜山中
〃	〃	駒水真心	別府中
特選	3年	堂原真名	枕崎中
入選	3年	柳田美結	枕崎中
〃	〃	山﨑夏那	桜山中
〃	〃	眞茅梢	別府中
〃	〃	髙城のどか	立神中
高校・一般の部			
特選	1年	道下理音	鹿水高
入選	1年	中釜諒平	枕崎高
〃	〃	田代明花	鹿水高
特選	2年	栗野裕基	鹿水高
入選	2年	有村朱夏	枕崎高

※応募総数98点

図書館だより No.286

市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazaki.net
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 2月10日～3月9日

日	月	火	水	木	金	土
			2月 10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	3月 1	2	3	4	5
6	7	8	9			

□ 休館日　○ おはなしのへや 午後3時～（絵本と紙芝居の読み聞かせ）
☆ ふれあい図書館まつり <関連記事11ページ>

クイズ！カツオぎりし

■今回も先月号の記事からの問題です。枕崎警察署の警察官で結成し、振り込め詐欺や交通事故防止を呼び掛ける内容の寸劇を披露した劇団の名前は次のうちどれでしょう。

①枕崎新喜劇　②舞演かつお
③かつお武士　④劇団削り季

【先月の答え】②薩摩青雲丸

今月のプレゼント

本枯れ黄金だし（3名様）
【提供】南薩地域地場産業振興センター

★応募方法　ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙へのご意見やご要望、枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、応募ください。いただいたお便りは、ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。なお、**プレゼントの抽選は、ご意見や出来事への記入がある方を優先**させていただきます。ご了承ください。

★応募先　〒898-8501　枕崎市千代田町27番地「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
メールアドレス　koho@city.makurazaki.lg.jp

★応募締切　2月29日(月)　※当日消印有効

★当選発表　当選者には、総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。

★問合せ　総務課秘書広報係　TEL72-1111（内線215）

お便り紹介

広報紙1月号で紹介されていた、市立病院でのイベントに私も参加しました。お茶あり、スープありで、さらに身体測定、血圧測定、栄養指導など盛りだくさんの内容でした。私にとっての極めつけはマッサージ。おかげさまで日頃の疲れもほぐれ、癒されました。次回が楽しみです。（茅野町・うぐれめじろ・63・女性）

お便りあいがともさげも。免疫力アップ対策で冬を乗り切ってますか？春、夏、秋と季節ごとに行われると1年を元気に過ごせがなっですよね。心身ともにリラックスして健康第一でいきたいですね。

●●●

昨年、親戚で1泊2日の熊本旅行に行きました。総勢13名。たくさんのご馳走に観光、温泉三昧と肌も〝ぎんごきんごん〟。集合写真を見るとみんな同じ顔。面白いですね。（泉町・ドラミちゃん・60・女性）

お便りあいがともさげも。ご親戚での団体旅行、楽しそうですね。うらやましいですよ。枕崎市にも観光ツアーバスが入るのを見かけます。旅行で来られた方が、笑顔きんごきんごな写真を撮られるようなおもてなしを心がけたいですね。

●●●

平成27年もあっという間の1年でした。「一年の計は元旦にあり」ということで、まず家族の健康と笑って暮らせる一年、「ダイエット」は恒例の抱負となっています。でも結局ダイエットどころか年齢と同様、歳を重ねるごとに増加の傾向にあります。なにせ特技は「食べる事」、趣味は「ダイエット」なので仕方がないのかな？平成28年も頑張るぞ！（茅野町・満寿山・63・女性）

お便りあいがともさげも。せっかく美味しいいただいたものをそう簡単には手放せないですもんね。特技と趣味が丁度よいバランスを保って微増ぐらいが理想じゃないでしょうか。今年も笑って暮らしましょう。

南溟館 イベント情報

開 9:00～17:00 ※入館は16:30まで　休 毎週月曜日 ※月曜日が祝祭日の場合は翌日　問 TEL72-9998

サンサン太陽こども絵画展

富士保育園の子どもたちによる今まで活動してきた絵画と作品等を展示します。ぜひご観覧ください。

●**会期**　2月6日(土)～14日(日)
●**会場**　南溟館（市民ギャラリー）
●**主催**　富士保育園
●**観覧料**　無料

枕崎幼稚園作品展

枕崎幼稚園の子どもたちによる元気いっぱいで創造力豊かな作品を展示します。ぜひご観覧ください。

●**会期**　2月20日(土)～26日(金)
●**会場**　南溟館（市民ギャラリー）
●**主催**　枕崎幼稚園
●**観覧料**　無料

別府福祉会合同作品展

別府保育園とまくらざき保育園の子どもたちの絵画作品と園での様子を撮影した写真を展示します。ぜひご観覧ください。

●**会期**　2月28日(日)～3月6日(日)
●**会場**　南溟館（第1展示室、市民ギャラリー、研修室）
●**主催**　別府保育園
●**観覧料**　無料

しゃらくたてがみ写真展

文化協会加盟の写真同好会、「しゃらくたてがみ」による写真展です。魅力ある作品の数々をご覧ください。

●**会期**　3月12日(土)～20日(日)
●**会場**　南溟館（市民ギャラリー）
●**主催**　しゃらくたてがみ
●**観覧料**　無料

■南溟館からお知らせとお願い

南溟館のアプローチ道の改修工事のため、2月29日(月)までの期間、臨時の通路をご利用くださいますようお願いします。