



# 千丁コミュニティセンターだより

八代市千丁町新牟田 1434 46-1720

令和6年

7月

※各予定等は変更・中止になる場合があります。詳細はそれぞれの団体にご確認ください。



日	曜	行事等	小学校日課
1	月	【あ保】プール開き	A5
2	火	【み保】プール開き 【幼】カレーパーティー 【中】3年受験対策テスト(~3日)	C5
3	水	【幼】園庭開放日(9:30~11:30)	B5
4	木	【み保】七夕集い 【小】5年宿泊教室(~5日)	B6
5	金	【あ保】七夕の集い 【み保】七夕こども会 (保育参観・子育て講演会) 【和保】七夕会 【幼】七夕集い 【中】授業参観・学年学級懇談会	B6
6	土		
7	日		
8	月	【幼】交流活動「水遊び」	A6
9	火		B6

10	水	【あ保】夏祭りごっこ 【幼】保育参観・給食試食会・学級懇談会園庭開放日(9:30~11:30)	B5
11	木	【小】授業参観・懇談会	B5
12	金		B5
13	土	参観日	
14	日		
15	月	海の日	
16	火		A6
17	水	【幼】園庭開放日(9:30~11:30)	C5
18	木	【幼】大掃除 【中】生徒集会	B6
19	金	【あ保】お泊り保育(ふじ組) 【和保】お誕生日会 【幼】1学期終業式 【小】1学期終業式・大掃除 【中】1学期終業式	特

20	土	【中】県中体連総体(~21日)	
21	日		
22	月	【幼】夏季預かり保育(~8/23) 【中】サマースクール(~26日)	
23	火	【小】水泳教室(~25日)	
24	水		
25	木		
26	金	【あ保】お誕生日会 【み保】お誕生日会	
27	土	【和保】夏祭り	
28	日	夏休み	
29	月		
30	火		
31	水		

小学校終業時間(参考)		
A	5時間	14:45
	6時間	15:00
B	5時間	14:25
	6時間	15:35
C	5時間	14:20
	6時間	15:10
	6時間	15:25

## せんちょう図書館

### おはなし会スペシャル



6月30日(日)午前11時~

今回のおはなし会スペシャルは『かえる』スペシャル! ゲコゲコかえるの工作もあるよ!



【開館時間】午前9時30分~午後6時まで

【休館日】7/9(第2火曜日)

★詳細は電話やホームページ等でご確認ください。

TEL46-1901

## 八代市



台風・水害の多い季節になってきました。自主避難の際は以下の準備をお願いします!



- ご自身の飲み物・食べ物
- 敷物・毛布類
- 必要なお薬や身の回りの物など



◆防災アプリ◆  
「@InfoCanal」

Download on the App Store



ANDROID アプリ Google play



避難所開設の情報は「防災メール」やテレビの「避難所開設情報」などでもお知らせしています。(スマホへ防災アプリを入れることで八代市の防災・行政情報などを受信できます。ぜひご登録下さい。)

## 生涯自主講座クラブ活動予定

※各団体の代表の方は必ず千丁コミセンに利用申込みを申請されてください。(各予定等は変更になる場合があります。詳細はそれぞれの団体にご確認ください)

団体名	曜日(週)	時間	団体名	曜日(週)	時間
太極拳教室	月(毎)	19:30~21:30	クール・グリーンフィールド	月(2・4)	13:30~15:30
シェイプアップダンス	火(3回)	10:00~12:00	千丁英会話クラブ	水(毎)	19:30~21:30
茶道教室	火(1・3)	19:30~21:30	千丁オカリナクラブ	金(2・4)	13:30~15:30
生花クラブ	火(2・4)	13:00~16:00	千丁太極拳クラブ	土(2・4)	14:00~16:00

## 「八代市認知症サポーター養成講座」参加者募集！

- 【日時】 令和6年7月19日（金）  
 （受付）18時30分（開会）19時00分～20時30分 終了予定
- 【会場】 桜十字ホールやつしろ 大会議室 A
- 【定員】 50名（要申込）
- 【内容】 認知症の症状・診断・予防や接し方等について  
 認知症サポーターってなんだろう？なにができるの？等
- 【受講料】 無 料
- 【申込・問合せ】 高齢者支援課 介護予防係 33-4436



### 健康コラム とまみの畑

### Vol.15 必要な栄養とれていますか？



最近、疲れやすくなった・つまづきやすくなった・痩せにくくなった等という人はいませんか？食べているのに体に不調を感じる方は、もしかしたら栄養のバランスが取れていないのかもしれない。あなたが食べているものを振り返ってみませんか？

牛乳・乳製品、卵は良質なたんぱく質（必須アミノ酸）とビタミンやミネラルと一緒に含んでいます。肉類、魚介類、大豆・大豆製品にも良質なたんぱく質と体で作られない脂質（必須脂肪酸）が含まれています。

たんぱく質を多く含む食品と一緒に、野菜や果物などのビタミン・ミネラルを多く含む食品をとると、たんぱく質を上手に使う筋肉や細胞を作ることができます。たんぱく源は老若男女関わらず、基本的に量は同じくらいです。アスリートや育ち盛りの子ども以外は、必要量に大きな個人差はないと言われています。

ですが、一日に必要なエネルギー量は個人差があるので、エネルギー源となるごはんや油、砂糖等で調整をします。体を動かすために必要なごはんや油、砂糖等も、食べすぎると肥満につながりますので、体重が気になる方は気をつけましょうね。



参考にしてね！

たんぱく源	ビタミン・ミネラル・食物繊維源	エネルギー源
牛乳・乳製品 200ml(コップ1杯)	野菜類 350g(小鉢5皿)	ごはん パン 麺類 油脂類 砂糖類 ※個人差あり
卵 1個	海藻・きのこ 各 10g	
肉類・魚介類 各50gずつ(手のひらに乗るくらい)	果物 リンゴなら 1/2 個 みかんなら小3個	イモ類 100g(じゃがいも1個)
大豆・大豆製品 豆腐で100g(1/4 丁) 納豆なら 1 パック		

## 見守り 新鮮情報

知人に「新しいお店ができたので行ってみたい」と言われ行ってみた。健康に関する話を聞いて楽しく、100円でプレゼントももらえるため毎日通った。ある時、血圧測定表を持ってくるように頼まれ、店の人に渡したところ、皆の前で「血小板が少ない。

このままでは**病気になる**

と言われ、高額の健康食品を勧められた。高いと思ったが威圧的な物言いで、断れず約100万円分も購入してしまった。その後、病院で血液検査をしたが異常はなかった。

返金してほしい。(80歳代)



# 楽しい話や 安売り 目当てに通ったら… 高額な商品を買うはめに

### ひとこと助言

- 「店員の話が楽しい」「食品が安く手に入る」などにひかれて、会場等に通い続けているうちに、高額な商品を契約させられたという相談が寄せられています。
- 通い続けて顔見知りになり、個別に勧誘されると、断り切れなくなります。このような所には行かないことが第一です。
- この手口は、高齢者の健康不安や日常的な寂しさなどにつけ込んで会場等に通わせ、最終的に高額な商品を購入させるものです。周りの人は、日ごろから高齢者の様子に気を配りましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。



本文イラスト：黒崎玄

見守り新鮮情報 第481号（2024年5月16日）発行：独立行政法人国民生活センター

