

## 代陽校区行事予定

団体名	内容	日	曜	時間	場所
町内会長協議会	例会	15	金	18:00	多目的室
婦人会	分会長会	13	水	9:30	多目的室
民児協	例会	13	水	13:30	会議室1
体育協会	体育委員会	—	—	—	—
青少年指導員	街頭巡回指導	25	月	16:30	—
消防一分団	水利点検・消防訓練	3	日	8:45	—
消防二分団	水利点検・消防訓練	10	日	8:45	—

## いきいきサロン

サロン名	日	曜	時間	場所
出町サロン	休	み	—	—
南松江サロン	休	み	—	—
北松江町第二サロン	休	み	—	—
本町三丁目サロン	休	み	—	—
北荒神町サロン	未	定	—	—
横手町サロン	未	定	—	—
鷹辻町サロン	休	み	—	—

※問合せ先 社会福祉協議会：62-8228

## 生涯学習自主講座クラブ活動予定

クラブ名	日	曜	時間	場所
八代健康太極拳クラブ	休	み	—	—
ひなげしコール	12・19・26	火	13:30	多目的室
オカリナクラブ	9・23	土	13:30	多目的室
フレンド代陽	8・15・22・29	金	9:00	研修室B
ポピークラブ	8・15・22	金	13:30	大研修室
代陽着物着付けクラブ	12・19	火	14:00	和室
ビューティフル・フラ・ハウオリ	11・18・25	月	10:00	研修室A
代陽囲碁愛好会	9・16・23・30	土	13:00	会議室1
うたそら	6・13・27	水	19:15	多目的室

## 婦人学級活動予定

学級名	日	曜	時間	場所
3B体操	14・21・28	木	14:00	研修室B
書道	12・19	火	13:30	2階会議室
生け花(小原流)	25	月	13:30	—
サンクラブ	12・19・26	火	20:00	多目的室

## 老人クラブ連合会趣味講座活動予定

講座名	日	曜	時間	場所
フラダンス	10・24	日	10:00	大研修室
カラオケ	12・19	火	10:00	多目的室
民謡	14・28	木	10:00	多目的室
生涯学習	8・22	金	10:00	多目的室
書道	8・15	金	13:30	会議室1
社交ダンス	13・27	水	13:30	研修室A
俳句	12・26	火	13:30	会議室1
短歌	7・21	木	13:30	会議室1
吟詠	15・29	金	13:30	多目的室

## 代陽幼稚園

日	曜	行事予定
8	金	始業式・通常保育
13	水	代陽っ子広場(未就園児体験入園日)
14	木	茶道教室(まちの先生)
15	金	避難訓練(火災)
19	火	茶道教室(まちの先生)・学級懇談会
20	水	凧揚げ
21	木	市立図書館利用
27	水	茶道教室(まちの先生)・新入園児健康診断
29	金	家庭教育学級学習会

## 代陽小学校

日	曜	行事予定
7	木	始業式 短縮4時間授業(給食なし)
8	金	身体測定(~18日)
11	月	どんどや
14	木	教育相談(短縮日課)
15	金	教育相談(短縮日課)
19	火	教育相談(短縮日課)
22	金	教育相談(短縮日課)
26	火	スキルアップチャレンジ研究授業
[2月の予定]		9日(火)入学説明会 25日(木)授業参観 学級懇談会

## 八代第一中学校

日	曜	行事予定
7	木	始業式 実力テスト(~8日)
18	月	全校朝会
25	月	1年色覚検査(~26日)
28	木	「熊本の学び」公開授業
29	金	生徒議会
[2月の予定]		3日(水)3年期末テスト~5日(金) 5日(金)授業参観・PTA総会 17日(水)1・2年期末テスト~19日(金)

※日程等は変更になる場合があります。

代陽校区体育協会だより

## 黒木君入賞おめでとう

令和2年12月20日(日)に、京都で行われた男子第71回全国高等学校駅伝競走大会において、6位入賞を果たした九州学院高等学校陸上部のメンバーで7区の最終区間を力走した黒木陽向君は代陽小学校、第一中学校の出身です。黒木君には、代陽校区体育協会の選手として校区対抗駅伝競走大会に出場し校区のため活躍して頂きました。黒木君の今後ますますのご活躍を期待申し上げます。

## With コロナ時代における健康二次被害を予防するために

ご高齢の方向け

最近、こんな事ありませんか？

### ⚠ こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは...

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる など

元気で長生きすることにつながります。



## 感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
  - 咳エチケットの徹底
  - こまめに換気
  - 3密の回避
  - 適切な生活習慣
  - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの  
下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21(第二次)では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は男性7000歩、女性6000歩です。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。  
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。



(左) スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン  
スポーツ・運動の留意点と運動事例について (右)





## 謹んで新年のご挨拶を申し上げます

代陽校区の皆様方には、日頃よりいろいろとご支援ご協力をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大により、残念ながらほとんどの行事が中止となり寂しい限りでした。

新年を迎え、新型コロナウイルス感染症の終息を願いつつ、代陽校区の発展のために積極的に活動していく所存ですので、本年も皆様のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。本年が素晴らしい年となりますよう

皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

令和3年 元旦



代陽校区住民自治推進協議会  
会長 小城久志

## 見守り 新鮮情報

数年前に災害時の**備蓄**として、購入しておいた**カセットボンベ**をコンロで使用したところ、**火**が出た。すぐに消し止めたが、ボンベからシューと音が漏れていた。  
(60歳代 男性)



## 長期保管のカセットボンベ ガス漏れに注意!

## ひとこと 助言

- カセットボンベは、製造から長期間経過したり、保管環境が悪かったりすると、内部パッキンの劣化などによってガス漏れする可能性があります。大変危険です。
- 使用期限の目安は製造後約7年とされています。製造年月日を確認してから使用しましょう。製造年月日が分からないものや金属部分に変形やさびが見られるものは使用をやめましょう。
- 先端のキャップを付けた状態で、直射日光の当たらない40℃以下の湿気の少ない場所で保管しましょう。
- 空になったカセットボンベは、お住まいの自治体のルールに従って廃棄しましょう。古いボンベやガスが残っている状態で処分したい場合は、製造事業者等へ問い合わせましょう。

使用前に  
確認しよう



カセットボンベの処理に関する問い合わせ先  
一般社団法人日本ガス石油機器工業会 カセットボンベお客様センター  
電話：0120-14-9996  
受付時間：平日10:00～12:00、13:00～16:00 (2020年11月24日現在)

本文イラスト：藤崎 友

見守り新鮮情報 第380号 (2020年11月24日) 発行：独立行政法人国民生活センター

## With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

### お子さんを持つご家族向け

#### 最近お子さんは元気ですか？

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 生活リズムが乱れていませんか。     | <input checked="" type="checkbox"/> 1か月で急な体重の増減はありませんか。         |
| <input checked="" type="checkbox"/> 毎日60分以上、体を動かしていますか。 | <input checked="" type="checkbox"/> 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 毎日、楽しそうに笑っていますか。    | <input checked="" type="checkbox"/> イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。   |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。     |
|   | <input checked="" type="checkbox"/> 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。 |



毎日、お子さんの顔をどれくらい見えていますか。

適度な運動・スポーツは...

- 健康的な成長・発達、体力の向上    ○将来にわたって疾病リスク低下    ○基本的動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

#### 感染をしっかり予防しながら、体を動かそう!

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- |                                      |                                    |   |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気         |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避       | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣   | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック |
|                                      |                                    | 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに                      |

#### Step1.

一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう!



片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good!

#### Step2.

親子で一緒に遊ぼう!



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのも Good!

#### Step3.

運動・スポーツをしよう!



サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHOは、子供は毎日60分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。  
※軽く息が弾む程度以上のもの。

お子さんが、久々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。



スポーツ庁  
JAPAN SPORTS AGENCY

協力 公益社団法人日本医師会・NPO 法人日本健康運動指導士会 (R2.11)

代陽校区婦人会より

## 日赤勉強会が開催されました!

12月2日(水)に婦人会会員の約20名の会員が集まり、日赤勉強会が代陽コミュニティセンターにて開催されました。

勉強会では、社会福祉法人 八代市社会福祉協議会 山田裕也さんから、日赤の基礎知識、6月に集金する社費の使われ方の説明等の講話がありました。



▲八代市社会福祉協議会 山田 裕也 様

次に、社会福祉法人 八代市社会福祉協議会 八代市生活支援コーディネーター(地域支え合い推進委員)の富重志穂莉さんから、広げよう! 「気に掛け」「見守り」「支え合い」地域づくり「つながり」は『地域の宝』について、資料をもとに、

①『介護予防』に取り組み、『健康長寿』を目指す。

地域に出て、人との“つながり”を持つこと=「社会参加」することが重要であり、好きな活動(社会参加)を長く続けることで、結果的に効果的な介護予防につながる。



▲八代市地域支援コーディネーター(地域支え合い推進委員) 富重 志穂莉 様

②『支え合いの地域づくり』に取り組み、住み慣れた地域で、自立した生活を送れるようにする。

介護保険サービスだけでなく、地域における支え合い(相互)も必要であり、元気なうちから、地域の住民の力を合わせ『地域づくり(支え合い)』、“地域の宝”(犬の散歩だけではなく、ちょっとした助け合い・健康づくり・憩いの場や居場所…など)の取り組みを皆と共有することにより「つながり」をお互いに今後も「気に掛け・見守り・支え合う」気持ちが大変重要である。と講話の内容に、皆、関心をもたれ熱心に勉強し、学びました。



代陽校区住民自治推進協議会・代陽小学校PTAより

## 代陽どんどや祭のご案内!

秀岳館による雅太鼓、代陽っ子クラブ吹奏楽、一中吹奏楽部の活気溢れる演奏や、消防団出初式通常点検も開催されます。

※感染状況によっては、中止する場合があります。



日時：令和3年1月11日(月・祝)  
9:00 西門開場・受付・消毒  
9:30 開会行事・どんどや点火  
場所：代陽小学校 運動場 ※荒天中止



## ※感染予防対策にご協力をお願いします

- 【注意事項】○入場は西門からのみとします。(他の門は閉鎖します)  
○入場時、手指の消毒にご協力ください。  
○自宅を出る際に検温し、会場内では常時マスク着用をお願いします。  
○本年度は感染予防のため、ぜんざいのふるまい・肉うどん販売等飲食物の提供なしでの開催となります。  
○その他、会場内においては係員の指示にご協力ください。

※正月飾り等の持ち込みをされる方は、金具・プラスチックを外して、午前9時20分までにご来場ください。※時間厳守  
※駐車場はありませんので、ご協力ください。