高田コミセンだより／令和５年7月号

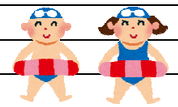
発行：高田コミュニティセンター
／八代市本野町505（TEL･FAX）34-3031

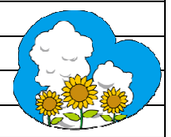
関係機関行事予定表

1	土	五中：八代中体連（陸上） 東部保：年長児お泊り保育（２日目） つく保：保育参観（1・4・5歳児クラス）
2	日	
3	月	あけ保：安全点検・熱中症について祖父母参加15時～（外部講師） 東部保：プール開き つく保：防災訓練「火事・避難」
4	火	五中：PTA地区総会（19:00～） あけ保：プール開き
5	水	つく保：交通安全指導「駐車場の安全」
6	木	
7	金	高田小：授業参観・懇談会 あけ保・つく保：七夕会 東部保：七夕会・誕生日会
8	土	
9	日	
10	月	民児協例会 あけ保：非常訓練（火災・不審者）
11	火	あけ保：人権教室（外部講師）
12	水	高田福祉会：ふれあい委員研修会13：30～ 東部保：安全点検 つく保：プールびらき
13	木	市政協力員：例会
14	金	東部保：安全指導 あけ保：安全点検
15	土	五中：県中体連総体

【7月資源の日】7日・21日

16	日	五中：県中体連総体
17	月	海の日
18	火	あけ保：交通安全指導 東部保：年長児お茶ごっこ
19	水	あけ保：食育の日・身体計測 東部保：避難訓練（火災） つく保：食育教室「夏野菜」
20	木	高田小・五中：大掃除・終業式
21	金	高田小・五中：夏季休業日開始（～8/24）
		高田小：水泳教室
		あけ保：誕生会
22	土	五中：県中体連総体／資源回収
23	日	五中：県中体連総体
24	月	高田小：水泳教室
		五中：三者面談（～２８日）
25	火	
26	水	あけ保：夏祭り　移動図書館 東部保：安全点検 つく保：保健指導「食中毒」
27	木	
28	金	つく保：7月生まれの誕生会
29	土	
30	日	
31	月	高田小：プール納め





老人会　今月の予定

高老連	6日／13：30　例会（高田コミセン）
豊原中町豊寿会	１３日／８：30奉仕作業（記念碑・龍神様） １３日／10：00例会 １３・２０日／子供見守り隊（松原信号）４班15：00
豊原下一老人会	６・20日／７：00児童公園清掃 ８日／役員会13：30（下１公民館） ３・10・20日／15：00下校生見守り
奈良木町天寿会	7日／13：30例会（奈良木公民館） 9日／9：00御所跡清掃 毎週水・金／9：00 GG練習（奈良木神社） 毎週水／15：00子供見守り（町内交差点）
平山新町六寿会	１日／13：00奉仕作業GG周辺（出村コート） ８日／9：00理事会（平山公民館） ２６日／13：00奉仕作業GB場周辺（平山コート） 毎週水曜日／13：30GB練習（平山コート） 1・15日／13：30GG愛好会例会（出村コート）
本野町百寿会	6日／9：00除草作業（地域ふれあいセンター） １５日／10：00全員集会（本野町公民館） ８・２２日／9：00奉仕作業・GG練習（ふれあいセンター） 毎週月～金／15：00児童下校時見守り（１９日まで）（本野町公民館前）

いきいきサロン情報

豊原上町	１２日（水）／10：00～（上町公民館）
豊原中町	４日（火）／10：00～（中町公民館）
豊原下一	１１・１８日（火）／10：00～（下1公民館）
豊原下二	25日（火）／10：00～（コミセン和室）
奈良木町	１１・２５日（火）／10：00～（奈良木公民館）
平山新町	２０日（木）／10：00～（平山区公民館）
本野町	４・１１日（火）／10：00～（本野町公民館）
高下東町	１３・２７日（木）／10：00～（東町公民館）
高下西一	３・２４日（月）／10：00～（西1公民館）
高下西二	２１日（金）／10：30～（西2集会場）

高田コミセン　今月の定例教室

※6／20までに利用申請があったもののみ掲載しています。

囲碁クラブ／4・11・18・25日（火）13:00～
絵画クラブ／５・１９日（水）13:00～
リ・クリエート（ヨガ）／4・11・18・25日（火）19:00～
生花クラブ／13・27日（木）14：00～
詩吟クラブ／５・１９日（水）13:30～
太極拳クラブ「菜の華」／4・11・18日（火）10:00～
リ・クリエート（ダイエットヨガ）／9・16・23・30日（日）19:00～
リ・クリエート（チェアーヨガ）／5・12・19・26日（水）10：00～
リ・クリエート（ピラティス）／6・13・20日（木）19：00～
リ・ボンズ（クラフト）／14・28日（金）13:00～
リ・ボンズ（キッズダンス）／12・26日（水）19:00～
リ・ボンズ（パソコン）／8・29日（土）19:00～
リ・ボンズ（生花・絵手紙）／4日（火）13:00～・6日（木）19:00～
リ・クリエート（ダンス）／13・20日（木）19:00～
カサブランカ（ヨガ）／12・26日（水）13:00～
フラシスターズリノリノ／7・14・21日（金）10:00～
元気体操／１４・２８日（金）13:00～
らくらく3B体操／3・10・24・31日（月）10：00～
健身べんがんクラブ／1・15日（土）10:00～
社交ダンスクラブ／１・８・１５・２２日（土）１３:００～

子ども・若者サポート情報 第196号 2023.5.30

なくならない乳幼児による加熱式たばこの誤飲に注意

事例

保護者が洗濯している間、子どもを部屋にわずかな時間ひとりで待たせていたところ、ごみ箱に捨ててあった加熱式たばこの吸い殻をつかみ口に入れていた。すぐに口の中の吸い殻は出したが、心配になったため受診した。
（当事者：10カ月）

「八代市認知症サポーター養成講座」
＝参加者募集!!＝

「認知症を正しく学んで、地域で支えよう！」

日　時：開　催　令和5年7月21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：60名（先着順）
内　容：認知症の症状・診断・予防や接し方などについて
認知症サポーターってなんだろう？
なにができるの？
受講料：無　料
申込・問合せ：高齢者支援課　介護予防係　33－4436

子どもの人権

家庭・学校・地域で
子どもを守り
育てましょう

高田福祉会のお知らせ

◆「ふれあい委員研修会」を開催します
日時：7月１２日（水）１３:３０～
会場：高田コミセン研修室

健康コラム《とまとの畑》

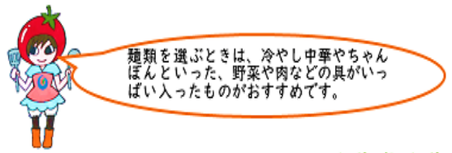
Vol.11　炭水化物の重ね食いしていませんか

健康相談では、お昼に「うどんとおにぎり」、「ラーメンとチャーハン」など炭水化物（糖質）が中心の食品を２品以上食べている方に出会います。

炭水化物は体のエネルギー源として大切な栄養素ですが、２品以上を一緒に食べると、一気に血糖を上げ血管に大きなダメージを与えます。また、エネルギーとして使われなかった炭水化物（糖質）は、体の中で中性脂肪に変わり、脂肪として蓄えられるため肥満の原因になります。

しかし、うどんやラーメンだけでは物足りないので、つい、おにぎりやチャーハンをセットにして食べてしまうという方も多いのではないでしょうか。そんなときのもう１品はたんぱく質の多い肉や魚、ビタミンや食物繊維の多い野菜などを選ぶことをおすすめします。そうすることで、血糖値の急上昇が抑えられ、満腹感もでて食べ過ぎ・肥満予防になります。

家で手軽に追加できるものとしては卵や納豆、乾燥野菜や冷凍野菜などが挙げられます。乾燥野菜や冷凍野菜は、汁物にさっと入れられることで手軽に使用することができるので、是非活用してみて下さい。



五中資源回収

期日：令和５年**7月22日（土）**
※雨天時は中止します。　よろしくお願いします
回収時間：**午前8時～午前9時**
回収するもの：
◎段ボール
◎紙類（新聞紙・チラシ・雑誌）
◎缶類（アルミ缶・スチール缶）
※缶類は分けてお出し下さい。