

7月さかもと コミセンだより

編集：坂本コミュニティセンター TEL0965-45-2228

日	曜	コミセン(福祉センター)・住民自治協議会等	八竜小・坂本中
1	土		
2	日	復興祈願七夕飾り(14:00～ 道の駅坂本) (坂本住民自治協議会)	
3	月		水泳学習(八竜小) 期末テスト(坂本中)
4	火	さかもと安全・安心の日 坂本町民生委員児童委員協議会運営委員会	委員会活動(八竜小) 期末テスト(坂本中)
5	水		期末テスト・校内研修(坂本中)
6	木	坂本町民生委員児童委員協議会定例会	4年八竜天文台出張授業(八竜小) 学力充実(国語)(坂本中) 5,6年・中1年郷土料理教室(八竜小・坂本中)
7	金	坂本住民自治協議会役員会(13:30～) 七夕	授業参観・学級懇談会・「親の学び」講座(八竜小)
8	土		
9	日		
10	月		水泳学習(八竜小) プール水泳・3年三者面談(坂本中)
11	火		発表集会・クラブ活動(八竜小) チャレンジ坂中生(坂本中)
12	水	にじのふくろプロジェクト	校内研修(坂本中)
13	木		水泳学習(八竜小) 専門委員会(坂本中)
14	金		ともだち号・安全点検・水泳学習(八竜小) PTA授業参観・学年懇談会・生徒集会(坂本中)
15	土		
16	日		
17	月	海の日 	
18	火		八竜夢クラブ読み聞かせ・水泳学習(八竜小) プール水泳・運営委員会(坂本中)
19	水		校内研修(八竜小)
20	木		1学期終業式・小中一斉下校(八竜小・坂本中)
21	金		夏季休業日(～8/24)(八竜小・坂本中)
22	土		
23	日		
24	月		
25	火		
26	水	にじのふくろプロジェクト	
27	木		
28	金		
29	土		
30	日		
31	月		

※新型コロナウイルス感染防止等のため、予定が変更になる場合がありますので、行事の詳細につきましては主催者にご確認ください。

「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



見守り
新鮮情報

低価格で誘う
換気扇やエアコン
クリーニングの
電話勧誘

自宅に電話があり「お試し
価格」の3千円で、換気扇やエ
アコンの「クリーニング」ができる
と「勧誘」され、換気扇の掃除を
依頼した。業者が来訪し
換気扇を掃除した後、
汚れが付きにくくなる
からと、「コーティング」を
強く勧められ、断れ
ずに承諾した。すると、
風呂場や洗面所の
換気扇もコーティングされ
て約30万円も請求
された。高額だと思つ。
(80歳代)



●クリーニング・オフができる場合があります。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)。

健康コラム

とまみの畑

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。

それでは物足りずもう1品欲しい、そんな時のもう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、それに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、是非活用してみてください。



麺類を選ぶときは、冷やし中華やちゃんぽんといった、野菜や肉などの具がいっぱい入ったものがおすすめです。



～癒しのひととき～



今月も坂本コミセンに、色々な種類のお花が、沢山届きました。皆様、本当にありがとうございます。お花を見ると、心も癒されますね。コミセンの玄関が明るくなり、来られた方々が、足を止めて見て行かれます。お花を見ながら会話が弾み、楽しそうです。皆様のお庭に咲いたお花を、お持ち下さい。いつでもお待ちしております。

