

1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 TEL.0965-45-2228

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	月	元日	冬休み(～1/8)(八竜小・坂本中)
2	火		
3	水		
4	木		
5	金		
6	土		
7	日		
8	月	成人の日	
9	火	坂本町民生委員児童委員協議会運営委員会	バス児童会(八竜小) 3学期始業式・身体測定(八竜小・坂本中) 八竜小・坂本中合同挨拶運動(～12日 登校坂)
10	水	坂本住民自治協議会役員会(9:30～)	4～6年防災教室(八竜小) 実力テスト・校内研修(坂本中)
11	木	坂本町民生委員児童委員協議会定例会	実力テスト・3年面接練習・生徒集会(坂本中)
12	金		校内書き初め読書会・3年面接練習・第3回英語検定(坂本中)
13	土		
14	日		
15	月		四点固定運動(～19)・校内支援委員会(八竜小) 生徒指導・食育週間(～19)(坂本中) 安全点検(八竜小・坂本中)
16	火		委員会活動(八竜小) 生徒議会(坂本中)
17	水	坂本住民自治協議会運営委員会(9:30～) にじのふくろプロジェクト	校内研修(八竜小・坂本中)
18	木		午前中4時間授業(坂本中)
19	金		6年Jパワー工作教室・ともだち号(八竜小) 校内人権集会(坂本中)
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		発表集会・クラブ活動(八竜小) 運営委員会(坂本中)
24	水		
25	木		心のケアタイム・自由参観日(八竜小) 専門委員会(坂本中)
26	金		6年自転車交通安全教室・自由参観日(八竜小)
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		八竜夢クラブ読み聞かせ(八竜小) 不審者対応訓練(坂本中)
31	水	にじのふくろプロジェクト	校内研修(八竜小・坂本中)

※掲載の行事等は発行時点の予定となっています。変更など(行事の)詳細は主催者へご確認ください。



あなたの特技や技能を子どもたちのために活かしてみませんか！

地域と学校が協働する活動

八代市立の全ての小・中・特別支援学校では「地域学校協働活動」を実施しています。この活動は、地域の皆さんの知識や経験を生かし、地域と学校が手を取り合って学びの場を作りだし、子どもたちの成長を支える取り組みです。活動内容は、学校行事の補助、授業への参加、皆さんの特技や経験を活かした学習の提供など様々です。子どもたちだけでなく、皆さん自身にとっても有意義な時間となることと期待しています。ボランティア活動を行う際は、学校ごとに配置している地域コーディネーターがサポートいたします。興味のある方はお気軽にご相談ください。生涯学習課 (30-1110) 八代市HPへ

詳細はQRコードをご覧ください



八代市HPへ

「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6年1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 (3階)

定員：50名(要申込み) 令和5年12月19日より受付開始

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？何ができるの？

受講料：無料

申込み・問合せ：

高齢者支援課 介護予防係 ☎33-4436



申込フォーム

Vol.13 野菜の効果って…？



野菜が体によいということは耳にしたことがあるかと思いますが、認知症の予防にも効果があるをご存じですか？

認知症の原因の一つとして、アミロイドβ(ペータ)と呼ばれる不要なたんぱく質が脳内に増えることが挙げられます。

アブラナ科の野菜(キャベツ・小松菜・大根・チンゲン菜・白菜・ブロッコリー・水菜など)に含まれるイソチオシアネートにはアミロイドβを減らす働きがあります。

その中でも、色の濃い、緑黄色野菜にはビタミンA・C・Eも含まれており、効果が期待できます。

野菜はお鍋やスープに入れたり、レンジなどで加熱することで、かさが減り食べやすくなります。冷凍野菜・カット野菜・乾燥野菜などもありますので、積極的に野菜を摂取するようにしましょう。



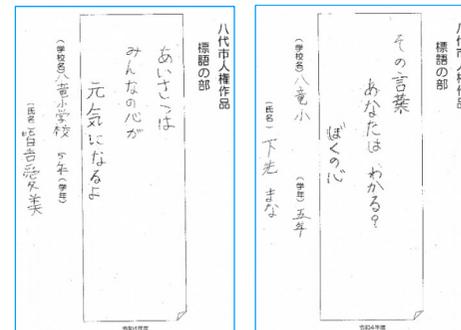
サラダ、温野菜、おひたし、和え物、野菜スープなど、1日野菜350g(小鉢で5皿目安)を目指しましょう。



八代市人権作品を掲載します！

(※今月号で最後になります。)

人権啓発・意識の高揚を図る目的として、令和4年度「八代市人権問題啓発推進協議会」で募集された人権作品の中から「八竜小学校生徒の方々」から応募頂いた作品をご紹介します。



※掲載の行事等は発行時点の予定となっています。変更など(行事の)詳細は主催者へご確認ください。