

日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
1 月	(天)衛生指導 (み)神社参拝、容儀調べ (中)ノーメディアデー、3年確認テスト 三点固定運動(～7日)	(自)スプリングコール	燃えるごみ
2 火	(み)プール開き (小)命の日集会、乗り入れ授業 (中)3年確認テスト		
3 水	(み)歯科検診 (中)③～⑥高校説明会(掃除カット)予定	(自)太極拳 ・いきいきサロン〔竹之内〕 ・いきいきサロン〔塩北・新開〕	・民生・児童委員月例会
4 木	(み)音楽で遊ぼう (小)フッ化物洗口、学級タイム、委員会、 保寿寮訪問(4・5年)、乗り入れ授業、 わくわく号		燃えるごみ ・移動図書館〔わくわく号〕
5 金	(み)七夕飾り、英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業 (中)授業参観(13:20)、講演会	・元気体操(コミセン) ・いきいきサロン〔浜〕	
6 土	(天)お泊まり保育(～7日) (み)安全点検	(老)鶴寿会 (老)会長会	
7 日		・いきいきサロン〔山下〕	
8 月	(み)交通安全指導、お散歩の日(年長児)	(自)スプリングコール (老)舞踊(ゆめ倉庫)	資源の日／燃えるごみ
9 火	(天)日奈久中学校職場体験(～10日) (み)インターンシップ体験(日奈久中学 校より)、3B体操&リトミック (小)児童集会、乗り入れ授業、ふれあい 活動、日奈久中生職場体験(～10日) (中)職場体験学習		
10 水	(中)職場体験学習、校内研修	(老)カラオケ (自)太極拳	
11 木	(天)交通指導 (小・中)人権を確かめ合う日 (小)フッ化物洗口、学力充実、乗り入れ 授業、租税教室 (中)フッ化物洗口	(老)レクダンス	燃えるごみ ・人権を確かめ合う日 ・青少年街頭指導
12 金	(み)英語で遊ぼう (小)乗り入れ授業 (中)専門委員会、運営委員会	・元気体操(大坪)	・市政協力員月例会
13 土	(天)本堂参拝		
14 日		(老)千代永会(誕生会) (老)大明神会	
15 月	海の日 ●		燃えるごみ
16 火	(小)町内児童会、乗り入れ授業 (中)安全点検、生徒議会		・住民自治会運営委員会
17 水	(中)特別支援委員会	(自)太極拳 ・いきいきサロン〔新田〕 ・いきいきサロン〔塩南〕 ・いきいきサロン〔上西・中西〕	
18 木	(天)言葉かず遊び (み)音楽で遊ぼう (小)フッ化物洗口、学級タイム、乗り入れ授業 (中)生活指導委員会、フッ化物洗口		燃えるごみ ・住民自治会広報部会
19 金	(天)身体測定 (み)英語で遊ぼう (小・中)終業式、大掃除	・元気体操(コミセン)	
20 土	(天)お泊り保育予備日(～21日) (み)夕涼み会	・いきいきサロン〔馬越〕	

日 曜	保育園・小学校・中学校・PTA	老人会・婦人会・スポ協・交通・消防	市関係・住民自治会・民児協他
21 日		(老)いそみ会	
22 月	(み)身体測定 (小)水泳教室(～23日) (中)サマースクール	(自)スプリングコール (老)舞踊(ゆめ倉庫)	資源の日／燃えるごみ
23 火	(天)誕生会 (み)3B体操&リトミック (中)サマースクール		・青少年街頭指導
24 水	(天)非常時対応訓練 (み)英語で遊ぼう	(老)カラオケ (自)太極拳	・丑の湯祭り
25 木	(み)お誕生会	(老)レクダンス	燃えるごみ
26 金	(み)英語で遊ぼう	(老)恒星塾 ・元気体操(大坪)	
27 土			
28 日			
29 月		(自)スプリングコール (老)舞踊(ゆめ倉庫)	燃えるごみ
30 火	(み)避難訓練		
31 水			

「八代市認知症サポーター養成講座」参加者募集

認知症を正しく学び、みんなで考えよう！

【日 時】 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
(旧八代ハーモニーホール)
【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
【申込み・問合せ先】
高齢者支援課 介護予防係 ☎33-4436



恒星塾のお知らせ(老人クラブ)

【日 時】 7月26日(金) 10:00 ～
【場 所】 日奈久コミュニティセンター 1階小会議室
【講 師】 第6包括支援センター

丑の湯祭り

【日 時】 7月24日(水)
9:00 御発輦祭(ごはつれんさい)温泉神社本宮
9:50 御神幸行列 ばんぺい湯前 出発
11:20 到着
12:00 御着輦祭(ごちゃくれんさい)温泉神社本宮

18:00 演芸 ? 未定 20日現在

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
いのかもしれません。あなたが食べている
ものを振り返ってみませんか？



とまみちゃん

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問わず、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。

☆一日の必要量

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)、卵 1個	野菜類 350g(小鉢5皿) 海藻・きのこ 各10g	ごはん・パン・ 麺類・油脂類 ・砂糖類
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	
大豆・大豆製品 豆腐で 納豆なら100g(1/4丁)	イモ類 100g (じゃがいも1個)	※個人差あり
納豆なら1パック		

健康推進課 保健センター ☎32-7200