

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 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		あいさつ運動の週(～5日)・水泳学習(八竜小) 期末テスト(坂本中)
2	火	坂本町民生委員児童委員協議会運営委員会	八竜ゆめクラブ読み聞かせ・愛校作業・校内研修(八竜小) 期末テスト・さかもと復興祈願七夕集会(坂本中)
3	水		校内支援委員会(八竜小) 期末テスト・校内研修(坂本中)
4	木	さかもと安心・安全の日 坂本町民生委員児童委員協議会定例会	いのちと防災を考える集会(八竜小) 読書タイム(坂本中) 郷土料理教室[5,6年・中1年](八竜小・坂本中)
5	金		授業参観・学級懇談会・「親の学び」講座(八竜小)
6	土	復興祈願「7.4さかもと安心・安全のつどい」七夕飾り 14:00～道の駅坂本	
7	日	たなばた	
8	月		水泳学習(八竜小) プール水泳・3年三者面談(坂本中)
9	火		発表集会(心)・クラブ活動(八竜小) チャレンジ坂中生(坂本中)
10	水	にじのふくろプロジェクト	5時間授業(坂本中)
11	木		1年英語科研究授業・校内研修(坂本中)
12	金	坂本住民自治協議会役員会(9:30～)	水泳学習(八竜小) PTA参観授業・生徒集会・学年懇談会(坂本中)
13	土		
14	日		
15	月	海の日	
16	火		音読集会(5年)・水泳学習・安全点検(八竜小) プール水泳・運営委員会(坂本中)
17	水	にじのふくろプロジェクト	校内研修(八竜小)
18	木		心のケアタイム・わくわく号(八竜小) 専門委員会(坂本中)
19	金		1学期終業式・小中一斉下校(八竜小・坂本中)
20	土		
21	日		夏休み(～8/24日)
22	月		
23	火		
24	水		
25	木		
26	金		
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

※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。

「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：開催 令和6年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
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らう？なにができるの？等
受講料：無料
申込・問合せ：高齢者支援課 介護予防係 33-4436



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ないかもしれません。
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。
たんぱく質の源は老若男女関わらず、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、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	エネルギー源
牛乳・乳製品 200ml(コップ1杯)	野菜類 350g(小鉢5皿)	ごはん
卵 1個	海藻・きのこ 各10g	パン
		麺類
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	油脂類
大豆・大豆製品 豆腐で100g(1/4丁)	イモ類 100g(じゃがいも1個)	砂糖類
		※個人差あり
	納豆なら1パック	

※肉類・魚介類は種類によって量が変わります。

参考にしね♪



見守り 新鮮情報

事例1 宅配業者名でSMSが届いた。ちょうど荷物が届く予定だったので、SMSに書かれていたURLをクリックして、記載されていた指示どおりに、IDやパスワード等を入力した。しかし、その後11万円を不正利用されていたことが分かった。(60歳代)

事例2 スマートフォンに「ETCカードを更新するよう」とのメールが頻繁に入るようになった。所有しているクレジットカード会社発行のETCカードの手続きが必要なのかと思い、URLを開いてメールアドレスやパスワード、クレジットカード番号等を入力した。その後、カード会社に連絡をすると覚えのない決済があり、1万2千円が使用されていた。(70歳代)



SMSやメールでの フィッシング詐欺に注意

- 実在する組織をかたるSMSやメールを送信し、IDやパスワード、暗証番号、クレジットカード番号等、個人情報を詐取したり、クレジットカード等を不正利用するフィッシングに関する相談が多くあります。
- 記載されているURLにはアクセスせず、事前にブックマークした正規のサイトや正規のアプリからアクセスするようにしましょう。
- フィッシングサイトに個人の情報を入力すると、クレジットカードや個人情報を不正利用されるおそれがあります。絶対に入力してはいけません。情報を入力してしまったり、同じIDやパスワード等を使っているサービスを含め、すぐに変更し、クレジットカード会社や金融機関等に連絡しましょう。
- IDやパスワード等の使い回しを避けることで被害の拡大を防ぐことができます。
- 困ったときは、すぐに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)。



正規のサイトからアクセスしよう

ひよこと助言

見守るくん