

2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	節分 	
3	月		あいさつ運動の週(～7日)(八竜小)
4	火	坂本住民自治協議会運営委員会(9:30～) 坂本町民生委員児童委員協議会運営委員会	全校集会、委員会活動(八竜小) 生徒集会(坂本中)
5	水		3年期末テスト(～7日)(坂本中) 小中合同研修(八竜小・坂本中)
6	木	坂本町民生委員児童委員協議会定例会	第3回学校運営協議会(八竜小) 学習クラスマッチ(坂本中)
7	金		新坂本橋建設見学(八竜小) 2年立志式、PTA後期総会(坂本中)
8	土		
9	日		
10	月		はちりゅうアンケートの週(八竜小)
11	火	建国記念の日 	ノーマディア取組(～13日)(八竜小・坂本中)
12	水	にじのふくろプロジェクト	昔遊び(1年)(八竜小) 1,2年期末テスト(～14日)(坂本中) 
13	木	クラフト手芸クラブすみれ9:30～11:30(自主講座クラブ)	
14	金		新入学児体験入学・保護者説明会(八竜小) 坂本中学校説明会(八竜小・坂本中)
15	土		
16	日		
17	月		わくわく号・安全点検・校内支援委員会(八竜小) 3年性教育出前授業(坂本中)
18	火		八竜ゆめクラブ読み聞かせ・音読集会・クラブ活動(八竜小) 坂本中校区学校保健委員会(坂本中)
19	水	にじのふくろプロジェクト	校内研修(八竜小・坂本中)
20	木		坂本校区住民参加型防災訓練・チャレンジ坂中生(坂本中)
21	金		避難訓練(八竜小)
22	土		
23	日	天皇誕生日 	
24	月	振替休日 	
25	火		専門委員会(坂本中)
26	水		校内研修(八竜小・坂本中)
27	木	クラフト手芸クラブすみれ9:30～11:30(自主講座クラブ)	心のケアタイム(八竜小) お別れレクリエーション(坂本中)
28	金		授業参観・給食試食会・学級懇談会・PTA総会(八竜小)



※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。

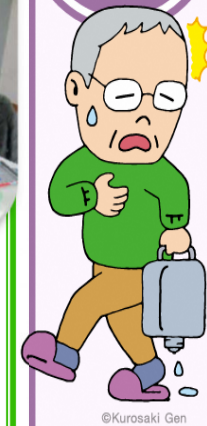
クラフト手芸クラブすみれ



昨年の1月より坂本地域福祉センターで、毎月2回(木曜日)に、クラフト手芸教室が開かれています。現在7名の方々が、毎回楽しく賑やかに作品を作られています。クラフト初心者の方、少し経験がある方と違いはありますが、1個また1個と作品が形になり出来上がっていく様子を、いつも笑顔が絶えません。興味がある方は、一度覗いてみませんか。

【問合せ先】 クラフト手芸クラブすみれ
山 本 ☎090-4777-9949

見守り新鮮情報



20年以上前に製造された石油ファンヒーターを使用している。灯油が残った状態でタンクに給油しようと持ち上げたら、**灯油が漏れた**。危ないのでメーカーに連絡したら「**機器が古い**ため、フィルター部品の**劣化の可能性**がある。その部品はもう製造していない」と言われた。古い製品だが、使用は続けたいと思っている。(70歳代)

**重大な事故につながるおそれも！
長期使用の石油ファンヒーター**

- 石油ファンヒーターは、熱や湿気ほこりなどの影響で部品が劣化して発煙・発火し、火災などの重大な事故につながる場合があります。
- 点検・取替の目安を8年としていますが、年数が経っていても異常を感じたら、ただちに使用を中止してメーカーや販売店に点検・修理を依頼してください。
- 安全のためには製品の買い替えも検討しましょう。

健康コラム

とまみの畑

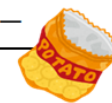
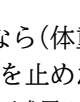


Vol.16

食べても運動すればいい？

「好きなもの(菓子や酒)は減らしたく無い！運動すればいい！！」と、減量相談に来た方が話されました。減量するには、『摂取』と『消費』のエネルギー差をマイナスにする必要があります。現状から、毎日『マイナス240kcal』を続けると、1か月で体重が1kg減る計算です。240kcal相当を下で確認してみましょう。

☆ 240Kcalに相当するもの

食事で摂取するエネルギー	運動で消費するエネルギー (※体重が60kgの人の場合)
・どら焼きや、大福 1個分 	・早歩き 50分
・スナック袋菓子 1/2袋分 	・普通の速さの歩き方 80分
・500ml 缶チューハイ 1本 	・自転車(16.1Km/時未満の速度で) 1時間 

大福1個分のカロリーを消費しようとするなら(体重60kgの人で)50分の早歩きが必要です。結構大変ですね。例えば、毎日食べていたスナック菓子1/2袋を止めたなら『-240kcal/日』の達成です。見方によっては、食事制限の方が運動よりも減量が簡単と思うかもしれません。

一方、運動は体脂肪を燃やす以外にも、血流を良くし、足腰や心肺機能を鍛えて体力をつける効果もあります。脳や心も活性化するので、気持ちが前向きになり「やる気スイッチ」がONになるそうです。身体の健康だけでなく、心の健康のためにも、食事と運動の両方から取り組めると良いですね。