

# 令和7年 12月 行事予定表

日	曜	保育園・小学校・中学校	協議会・町内長区長会・老人クラブ・他	ゴミ
1	月	【小】放課後子ども教室3年		
2	火	【保】避難訓練(火災)		可燃物
3	水		見守り隊	資源
4	木			
5	金	【小】持久走大会・PTAもちつき 【中】授業参観・学年・学級懇談会		可燃物
6	土	【保】マラソン大会	グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
7	日			
8	月	【小】放課後子ども教室1.2年		
9	火	【保】避難訓練(地震)		可燃物
10	水			
11	木		進栄会例会・グラウンドゴルフ(運動広場) 8:30 健康体操教室14時~	
12	金	【保】誕生会・成道会		可燃物
13	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
14	日		ゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00集合 ※雨天の場合15日(月)	
15	月	【小】放課後子ども教室1.2年		
16	火			可燃物
17	水	【中】校内駅伝・持久走大会	見守り隊 シニア会あつまる8:30	資源
18	木	【中】生徒会役員選挙		
19	金	【保】お店屋さんごっこ		可燃物
20	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
21	日			
22	月	【小】放課後子ども教室1.2年		
23	火			可燃物
24	水	【小】【中】2学期終業式	体育館照明工事(~1/7)	
25	木		まち協運営委員会13:30 校区街頭指導17:30 健康体操教室14:00	
26	金	御用納め 【保】交通の日		可燃物
27	土		グラウンドゴルフ愛好会(運動広場) 8:30	
28	日		健康づくりゲートボール愛好会(中央GB場) 8:00 ※雨天の場合29日(月)	
29	月			
30	火			
31	水	大晦日		

健康づくりスポーツ大会ゲートボール【十二月二十八(日)午前八時集合】

## 昭和コミュニティセンターだより 12月号

掲載を希望される方は、毎月20日までご連絡ください。  
37-2741 昭和コミュニティセンター

### 昭和校区 100周年記念式典

11月16日(日)午前9時より、昭和校区100周年記念式典が開催されました。田中文敏実行委員長が式典参加者と、開催に尽力された関係者へのお礼を述べ、「100年前の先人たちの不屈の精神とその偉業に対し、深い敬意を表します。」と挨拶されました。その後、昭和の時代を駆け抜けて来られた3名のスピーチと、校区の功労者表彰がありました。

田中文敏実行委員長

渕川勝則さん

廣瀬嗣弘さん

堀田嘉夫さん



(昭和校区功労者表彰)

長尾光雄さん

平崎文男さん

山田義高さん



### 農地水第5回定例会

日 時 : 12月3日(水)午後1時00分~

場 所 : 昭和コミセン

昭和地域資源保全協議会

### 香典返し寄付

昭和まちづくり協議会に香典返しとして寄付がありました。  
厚くお礼を申し上げ、有効に活用させていただきます。

【寄付】 上村和弘 様

【寄付】 廣野栄治 様

【故人】 上村 巴 様

【故人】 廣野ミヨ子 様

# 昭和コミュニティセンターだより 12月号

## 7年ぶりの文化祭

第9回昭和校区文化祭が、平成30年以来7年ぶりに開催されました。コロナ感染症の影響でずっと中止延期されてきました。食バザーはありませんでしたが、300名ほどの参加で、昭和保育園の年中さん、年長さんのお遊戯で始まり、ピアノ演奏、3歳児の吟詠、民謡、カラオケ、ストリートダンス、いちご会のレクダンス、最後のお楽しみ抽選会までとても賑わいました。又、作品展示の部では、書道、絵画、アレンジフラワー、洋服のリメイク、中学生の手作り本立、昭和干拓の汐止の



### 健康コラム とまみの畠

Vol.19 食事の順番  
あなたは何から食べますか~?



ベジファーストって言葉、聞いたことがありますか?

ベジとはベジタブルの略、ベジファーストとは食事の際に野菜類から先に食べ始めることです。

熊本県の健康課題である高血糖を減らす方法の一つとして  
ベジファーストは効果のある食べ方です。

全国統計で  
40~50歳代  
メタボ割合6位

血糖値が  
高い人の  
割合  
男1位  
女2位



#### ①野菜

食事の初めに野菜から食べます。  
野菜に含まれる食物繊維によって食後の血糖値上昇が緩やかになり、高血糖の改善や  
動脈硬化の予防につながります。

#### ②肉魚

野菜類の次には肉や魚などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を食べます。  
たんぱく質は筋肉の材料になり、血管を丈夫にし、免疫力の低下を防ぐ働きがあります。

#### ③ご飯

また野菜と同じように糖分の吸収が穏やかになります。

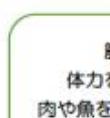
最後にご飯類(炭水化物)です。炭水化物は体を動かす大切なエネルギー源になります。

#### しかし、食事量が落ちている高齢者は…

低栄養や免疫力低下を防ぐために野菜よりも肉や  
魚などのたんぱく質を食事の最初に食べるほうがお勧めです。  
おなかが空いているうちに高齢者に欠かせない  
動物性たんぱく質をしっかり摂ることができるからです。



野菜だけおなかいっぱい!!  
肉や魚のおかずが  
食べられなくなるのよね~



筋肉の量を保ち  
体力を維持するためには  
肉や魚をしっかり食べることが  
大切なんじゃな!



いつもの食事を楽しみながら  
自分に合った食べる順番を  
試してみませんか?

