

地域包括支援センターだより

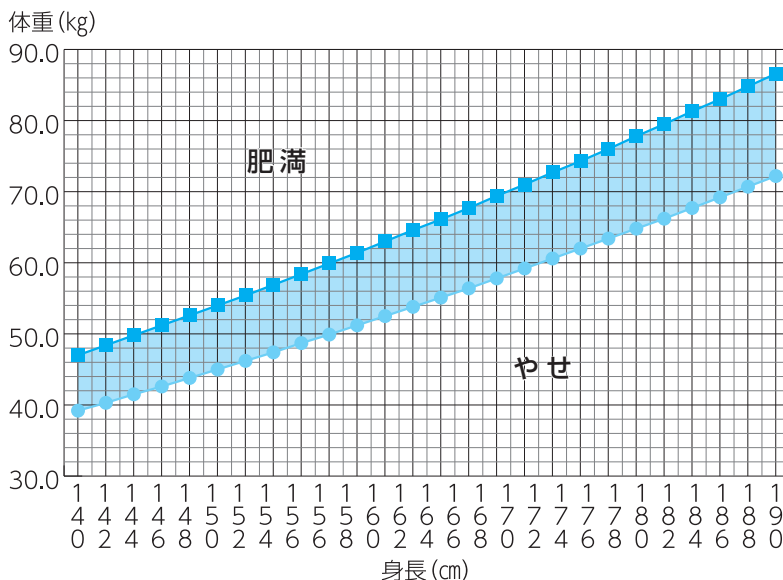


〈問い合わせ〉地域包括支援センター
(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222

高齢者の適正体重（線グラフの間の体重）

高齢者で、やせておられる方は、風邪など引き、食欲が落ちるとやせが進み、元の体重に戻るのに時間を要することがあり、逆に肥満を示されている方は、膝や下腿（膝から足首の部分）に負担がかかり、歩行力低下のきつかけとなることがあります。

高齢期の健康維持の大きな一つに確実な服薬がありますが、何歳になっても、健康管理の基本は体重測定です。皆さん、ご自分の体重をご存知ですか？
高齢期になり、生活習慣や食生活を変えることは難しいですが、バランスの良い食生活を継続し、「健康で長生き」を実現しましょう。



南阿蘇村商工会

商工会の日記念事業

～村をきれいに美しく～

毎年6月10日は商工会法が施行されたことに由来し「商工会の日」と呼ばれ、商工会における記念日となっています。全国各地の商工会がその記念行事として、さまざまな地域貢献活動を行っています。南阿蘇村商工会でも毎年その時期には「村をきれいに！」を合言葉に、奉仕活動を行っています。

本年も去る6月7日（土）に村内一帯の清掃作業を実施しました。当日は、白水地区、久木野地区、長陽地区それぞれに集まっていた参加者によって午前6時30分より、空き缶・タバコの吸殻・ビン・ビニール・雑誌など分別をしながら、軽トラック一台分のごみを回収しました。

日頃何気なく通っている道もかなりのゴミが落ちており、清掃美化活動の意義あることがつくづくわかりました。

清掃作業終了後、引き続き商工会女性部による「花いっぱい運動」も実施。プランターへの土入れから植え込みと、部員一団となり親睦を図りながら作業を進めていき、花の苗300本を定植しました。また、昨年度に引き続き、夏の節電対策として本所の窓際全体にグリーンカーテンを設置すべく、ゴーヤとキュウリの植え付けを行いました。定植したプランターは役場の各庁舎、福祉施設へ配置。きっと訪れる人の心を和ませしてくれることでしょう。

