

町立病院からのお知らせ ふれあい会を開催します

問い合わせ先 和水町立病院 内科外来 ☎0968・86・3105

和水町立病院では、年に5回、ふれあい会を開催しています。
毎回和やかに活動をしています。

ふれあい会とは…

調理実習や運動、レクリエーションなどを通して健康について考える会です。

専門のスタッフが、参加者からの質問や相談を受けて、助言することもあります。

今年度も、シェ・ホンダでのフレンチフルコース食事会、ペタンク、バイキング（調理実習）などの活動を予定しています。

健康に興味がある人、血糖値が気になる人など、誰でも参加できます。皆さんの参加をお待ちしています。



昨年のフレンチフルコース料理

贅沢な食材を使っても、蒸す、蒸して焼くなどの調理法で、エネルギーや塩分を控えた料理ができました。

<メニュー>

薄造り帆立貝柱のマリネのサラダ仕立てエメラルドソース、茸とホタルイカのロワイヤルあおさりのコンソメスープ添え、鯛と海老の白ワイン蒸しパスタとアサリのソース添え、牛もも肉のローストのグリーンペッパーのソース春野菜のピラフ添え、春野菜のサラダ白みそのヴィネグレット添え、苺のコンポートとイチゴミルクのジェラート、紅茶またはコーヒ



昨年の調理実習のようす

男性の参加者も楽しく作っています。野菜をふんだんに使ったバランスのとれた料理を作りました。

くらしの情報

募集

リサイクル体験受講者募集

とき 4月24日(金)

午前9時30分～午後3時

ところ クリーンパークファイブ

講座名 着物リフォーム「ボンチヨ」

講師名 土山 千代子 氏

募集人員 10人

募集期間 電話受付

4月1日(金)～4月16日(金)

午前9時～午後4時

抽選日 4月21日(金) 午前10時

(希望者多数の場合)

準備するもの

① 着物をほどこいたものまたはお好きな生地 of 1枚布(180cm×200cm) ② 普段使用しているミシンとアイロン(持っている人のみ) ③ ミシン糸 ④ 裁縫道具 ⑤ 材料費500円 ⑥ 弁当
受付方法 電話で受け付けし受講希望者が多い場合は抽選となります。お気軽にお申し込みください。



問 クリーンパークファイブ
(長洲町名石浜42番地1)

☎ 0968・78・4433

6月開始訓練生募集

訓練コース名 介護職員実務者研修科

募集期間 3月16日(月)

～5月7日(金)

定員 20人

訓練期間 6月から6カ月

対象 就職希望者

受講料 無料(別途、教科書代など必要)

問 福岡県立大牟田高等技術専門学校

☎ 0944・54・0320

「助けたい！」を行動に

ひとりでも多くの人に救命手当ての重要性を知っていただき、心肺蘇生法を覚えていただくために、

救命講習会を開催します。また、この講習会を修了した人には、修了証カードを発行します。住民の皆さんの参加をお待ちしています。

とき 4月19日(日)

午前9時～11時

ところ 玉名消防署2階会議室

内容 成人に対応した心肺蘇生法(AEDを用いた救命講習)

定員 先着15人(事前に電話で申し込みが必要です)

参加費 無料

その他 以前、普通救命講習会を受けたことがある人は、修了証カードをお持ちください。

問 玉名消防署 救急係

☎ 0968・73・7117

高年齢者のための

お知らせ

無料職業紹介所

高年齢者(おおむね65歳以上)の皆さんに、本人の希望と能力に応じた仕事をご紹介します。

とき 毎週月・水・金曜日

午前10時～午後3時30分

ところ 熊本県有明保健所(総務福祉課内)

その他 事業主の皆さんから、高齢者に適した求人申し込みを受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

問 熊本県高年齢者無料職業紹介所

☎ 0968・72・3240

FAX 0968・74・2195

所得税などの

申告・納付期限の延長

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、申告所得税(及び復興特別所得税)、贈与税及び個人事業者の消費税(及び地方消費税)の申告期限・納付期限について、4月16日(金)まで延長することとなりました。

問 玉名税務署

☎ 0968・72・2125

※自動音声案内「0」番を選択
和水町も、申告会場を変更し、受付期間を延長します。税務住民課 ☎0968・86・5723までお問い合わせください。

始めてみよう！「お茶の間筋トレ」～vol.22～

今月は、脚全体の筋力を強化・維持する筋トレの紹介です。

始めに壁に後ろ向きで立ち、1. 頭 2. 肩中 3. 尻 4. かかとがつくかどうか確かめてみてください。良い姿勢を意識する基本動作です。

① かかとを交互に踏み、身体の平衡性(バランス)を保ち、足～膝(ひざ)～太ももの筋肉を連動させスムーズな歩行を促します。
※10回程度数えながら動きましょう。

② 両脚を揃えて立ち、右脚をあげて右横へまたぐ動作で開いたら、左脚も同じ動作をしながら右脚に揃えます。続けて反対の動作をします。
※上げる膝の高さで姿勢が変わらないように、10回程度数えながら動きましょう。



「筋トレは若者より、むしろ高齢者。歳を取ったら『骨』『関節』『筋肉』を大切にしましょう」と語るのは、筋トレ男性教室に参加している横手さん。筋トレを始めてから、握力が最悪期から改善したり、参加した日は姿勢が良くなったりといった効果があったそうです。



筋トレ男性教室のようす