

日曜在宅医

【和水町・南関町日曜在宅医】

10月1日(日)	山崎医院	☎34-2653 和水町板橋
10月8日(日)	大林診療所	☎53-8111 南関町上坂下
10月9日(祝)	田辺外内クリニック	☎53-8211 南関町上坂下
10月15日(日)	田尻医院	☎53-0016 南関町関町
10月22日(日)	さかき診療所	☎53-1125 南関町上長田
10月29日(日)	森の里クリニック	☎34-2800 和水町大田黒

【和水町立病院日曜宿直医】
☎86-3105

10月1日(日)	日直：外科 宿直：外科
10月8日(日)	日直：内科 宿直：内科
10月9日(祝)	日直：小児科 宿直：小児科
10月15日(日)	日直：内科 宿直：内科
10月22日(日)	日直：外科 宿直：内科
10月29日(日)	日直：外科 宿直：外科

※町立病院の日直医・宿直医は、変更になる場合があります。医師にかかる前には、必ず事前に問い合わせをして、担当医師の確認をしてください。

『和水町(菊水地区)』 史跡巡り参加者募集!

●教育委員会

秋の日差しを浴び、和水路を歩いてさわやかな汗を流してみませんか。今回は、菊水地区の史跡を探访します。ご家族やグループでのご参加をお待ちしています。

とき 10月29日(日)

受付 午前9時30分

開会 午前10時

集合場所 肥後古代の森駐車場

コース
肥後古代の森駐車場～船山古墳～塚坊主古墳～民家村(歴史民俗資料館など)～昼食(菊水水口マン館)～いっちょ墓～和仁宮

定員 30名程度

参加料 一人1,000円

申し込み締切日

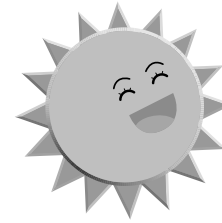
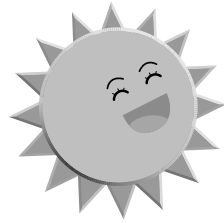
10月20日(金)

申し込み問い合わせ先

肥後国栄一揆顕彰会議事事務局

教育委員会文化係

☎0968・86・3131



INFORMATION

健康

10月の成人健康相談

●健康福祉課

健康結果や健康に関する相談をお受けします。ご相談の方は健康手帳を持参ください。
とき・ところ

- ▼10月10日(火)
午前10時～11時30分
あばかん家
- ▼10月19日(木)
午前9時～11時30分
役場本庁町民相談室
- ▼10月23日(月)
午前10時～11時30分

老人健康相談

●健康福祉課

各老人会で健康相談を実施します。今年の内容は、「生活不活発病」にならないためにです。場所は各公民館で行います。健康手帳を持っておいでください。
とき・地区名

あばかん家
問い合わせ先
本庁 健康福祉課保健予防係
内線531
総合支所 健康福祉課健康支援係
内線763

▼10月11日(水)午前9時30分
大江田地区
問い合わせ先
本庁 健康福祉課地域包括支援センター
内線534・535

荒玉かわる版

第19回金魚と鯉の郷まつり

第19回金魚と鯉の郷まつりが開催されます。当日は、第38回金魚品評会を中心、第15回なんざまきてみなっせ心(フリーマーケット)、野点などのイベントが盛りだくさんです。秋の一日を金魚と鯉の郷広場で過ごしませんか。

第5回 いきいき元気づくり セミナー ④なごみ

●健康福祉課

9月7日(木)、中央公民館で第5回『いきいき元気づくりセミナー』が開催されました。

▲ストレッチで体をほくします

今回は「運動で生活習慣病を予防する～運動の効果・影響～」をテーマに、済生会熊本病院健診センター健康運動指導士の有吉亮先生を講師に招き行われました。はじめに先生に用意していただいた資料をもとに「健康のために必要な運動とは何か」について話がありました。その中で、持久力(有酸素運動)、筋力(レジスタンストレーニング)、柔軟性(ストレッチ)を行動体力の三要素といい、自立した生活を送るためには運動をした方がいいこと。また、運動の仕方を間違えると効果がない場合もあるとのことでした。

その後、筋力トレーニングに移り、まず歩行状況のチェックと、骨盤のゆがみのチェックをして、強い側の緊張を取り除き弱い側を強化するという、ゆがみを調整するトレーニングがありました。また柔軟性向上のためのストレッチの指導も行われました。

最後に、トレーニングについて「無理な運動ではなく、痛くない範囲で筋肉をつけることが効果的」と、アドバイスをいただきました。

第7回
とき 11月2日(木)午前9時30分～
『歯について考えよう』
ところ 中央公民館(調理実習)

問い合わせ先

本庁 健康福祉課保険予防係 内線532

総合支所 健康福祉課健康支援係 内線762

かたしき原句会
退院のベットに残る団扇かな
幼子の歩幅に合わせ青田風
風鈴の音色が誘ふ子の眠り
谷川の風に清涼もらいけり
恥じらひし乙女の如く芙蓉咲く
空っぽのバス走りゆく芒原
総出にて屋根の補強や縹雲
母の味の冬瓜くず煮供えけり
おさへねば浮き出しそうな宵の月
芒揺れ遠山波に浮く如し

坂口 公子
水田 紘彦
中山ミサト
豊後 等
宮中みすえ

ふじ子
貞子
弘子
由子
きよみ

BOOK

中央公民館図書室だより

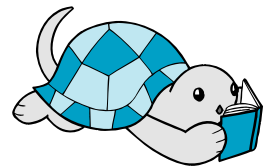
図書を利用しています。

今、専門学校で児童福祉の勉強をがんばっています。

今日(8月30日)は、にこにこクラブのお話会に初めて参加し、図書室に寄りました。



▶限部恵里香さん(江東)



明日の記憶
荻原 浩/光文社
記憶を失うということはどうことなのか?生きることの喜びをあなたに伝えたい。映画「明日の記憶」原作。世界中を涙で包み込んだ感動作です。

団塊世代「次」の仕事
塚屋太一/講談社
この本には、定年後、あるいはそれより前から「次」をにらんで進んだ先輩たちの志と実践、そしてアドバイスが詰まっています。ラーメン屋に、経営倫理士に、NPO理事長に、どうやったらなれるのか?または、どうやったら自分の力量を活かす再就職ができるのか?本書を読めばわかります!!

秀吉の枷(上・下)
加藤 廣/日本経済新聞社
「霸王」信長は討たれぬばならぬ!「本能寺の変」とは何だったのか。家康との暗闘、大陸出兵、秀次殺し...覇権永続を阻むのは己の心の闇だった。ベストセラー「信長の棺」の著者、待望の最新作。

パーティエース(3部作)
ジョナサン・ストランド/理論社
魔術の中心ロンドンで、妖霊界から悪魔パーティエースを召出した、もろみずな少年サニエル。彼の企みが国家規模の陰謀とからみあい思わぬ方向へと進んでいく...。世界31ヶ国で出版、ハリウッド映画製作進行中の史上最強ファンタジー3部作「リバー・ポッター」や「シャン」よりも最高にエキサイティングなストーリー!

齋藤孝のイッキによる名作選
齋藤 孝/講談社
いろいろな物語を読んでいるんな楽しさを味わおう。本当にいい作品は短くて心にぐっとくるお話だ。朝の10分間読書にぴったり!さくらももこさん、木村裕一さん、柳田邦男さんもオススメ!クイズつき、名作短編集の決定版です。

はけたよ はけたよ
神沢利子/偕成社
たつくんはひとりりでパンツをはけません。パンツをはかずに外に出ると、たつくんは動物たちに「しっぽがない」と笑われて...。パンツを一人ではけるようになる男の子の話。その過程を動物たちとの心の交流を織り交ぜながら描いています。

図書室の利用時間 午前9時～午後10時までとなっています。本の貸出し期間は2週間までです。

INFORMATION

INFORMATION