

情報 つう

問い合わせ先に各課の直通番号を記載しています。
各総合支所の問い合わせはこちらです。
七城総合支所 ☎0968 (25) 1000
旭志総合支所 ☎0968 (37) 3111
泗水総合支所 ☎0968 (38) 2112

お知らせ



結核健診が始まります

結核健診車が、各地区を巡回します。日程や時間などは回覧を確認いただき、受診してください。

とき 10月18日(月)～10月22日(金)

対象者

65歳以上
※65歳未満でも受診することができますが、料金(680円)が必要となります。

問い合わせ先 健康推進課 ☎0968 (25) 7219

大腸S状結腸内視鏡検査 事前説明会

11月に実施する大腸S状結腸内視鏡検査の事前説明会を行います。検査を希望する人は、事

前説明会へお越しください。

なお、8月と9月に実施した複合健診で大腸がん検診(便潜血検査)を受診された人には、検診結果と一緒に事前説明会をご案内します。

※大腸S状結腸内視鏡検査とは、日本人の大腸がんの最もできやすい直腸・S状結腸を内視鏡カメラで直接検査するもので、がんの早期発見に有効な検査です。

説明会日程

別表のとおり
説明時間は、1時間程度を予定しています。都合のよい日にお越しください。

内容

S状結腸内視鏡検査の方法、検査日の予約、準備物(下剤、予約券など)の配布

料金

検査にかかる自己負担金は、平成23年3月31日現在の年齢で次のとおりです。
・30歳～69歳 1,500円

と き		ところ
10月26日(火)	午前10時～	七城公民館講堂
	午後1時30分～	旭志公民館和室
10月27日(水)	午前9時～	泗水公民館大研修室
	午後1時30分～	
10月29日(金)	午前9時～	中央公民館大研修室
	午後1時30分～	

・70歳以上 1,000円

問い合わせ先 健康推進課 ☎0968 (25) 7219

ご存知ですか?介護予防事業③実践!えいよーバランス訪問指導事業

偏った食事が続くと栄養の足りない状態・低栄養になる人が少なくありません。高齢者にとって栄養状態の良し悪しは元気に過ごすために必要な条件です。栄養状態が悪くなると、体力や抵抗力が低下し、なかなか病気が治らない、すぐに風邪をひくなどの体調不良につながり、長引くと日常生活にも影響が出てくる可能性があります。

そこで栄養状態の低下が考えられる高齢者を対象に、栄養士が食事のとり方、作り方などに

総合型地域スポーツクラブ 設立の準備をしています

問い合わせ先 社会体育課

☎0968 (25) 7234

総合型地域スポーツクラブをご存知ですか?

誰でも、いつでも、世代を超えて、好きなレベルで、いろんなスポーツを楽しめる地域のコミュニティが総合型地域スポーツクラブです。地域住民のアイディアによって自主的に運営されるため、クラブのメンバー構成や実施する種目は変わります。地域の特性を活かし、皆さんの必要に応じたクラブを地域住民である皆さんで作ります。

クラブでは、参加者が運動をする側だけでなく、指導・運営する側になるなど、いろんな関わり方を持っています。また、性別や世代を超えて、クラブを中心に人と人が豊かにつながり合う新しいコミュニティです。

なぜ、総合型スポーツクラブを設立するのか

スポーツを取り巻く現状は、学校や企業を中心してきたスポーツ活動の限界や年齢・種目



けでなく、人間関係の再構築、地域教育力の再生を行います。また、家族のふれあいや世代間交流による青少年の健全育成に努めます。

クラブができること

まちはどう変わるのか

子どもが健やかに成長するためには、小さいころから体をよく動かして体力をつけておくことが必要です。クラブでは、子どもたちに遊びやスポーツ活動ができる場所を提供するだけでなく、仲間や指導者を通じて、コミュニケーション能力を養います。

また、第二の人生での生きがいを探す人はたくさんいるでしょう。クラブでは、スポーツをする人だけの集まりではなく、スポーツを通していろんな活動を体験しながら、自分に合ったものを探していくことができます。運営スタッフとして参加できるのも、クラブの特徴です。

運動するほかに、あなたの力を発揮する場があるのがクラブです。そして地域住民が世代を超えてつながることににより、人間関係や地域コミュニティが強くなります。

いすに座ってできるきくちゃん体操19 筋力トレーニング・道具なし編

1つの体操は3秒間を1回行います。必ず大きな声で数えます。自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。動いている(伸ばしている)筋肉を意識して行います。

効果のある筋肉

太ももの前の筋肉・お尻の筋肉

効果

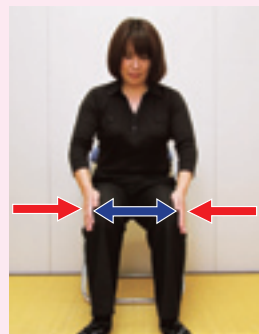
- ・歩行時のふらつきが少なくなります。
- ・立位バランスの向上につながります。
- ・転倒予防につながります。

注意点 おへそを前に出すように骨盤をまっすぐに起こします。

「いすに座ってできるきくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋。

問い合わせ先

生きがい推進課包括支援係 ☎0968 (25) 7216



- ①肩幅に足を開きます。
- ②膝の外がわに手をおき、膝を開こうとする力に対抗し、内がわに押します。終わったら、足を閉じます。

体験者の言葉から

学生時代はバレーボールの選手だったので、社会人になってからも時々大会に参加していました。最近、クラブの指導者として子どもたちにバレーボールを教えています。仕事のスケジュールと調整しながら指導することは大変ですが、子どもたちの喜ぶ顔を見ると、私の方がエネルギーをもらっている感じがします。

定年を機会に、健康のためにクラブに参加したのがきっかけです。でも、このクラブはスポーツをするだけでなく、運営スタッフを会員自らがやっていることを知り、今では私も仕事で培った会計業務を手伝っています。クラブ運営のための大切な業務なので大変ではありますが、やりがいも感じています。

菊池市としてこれからどんな活動をするのか

本市では、総合型地域スポーツクラブの設立に向けた準備委員会を組織し、各種の協議を行っています。設立準備委員会は、平成22年から平成23年にかけて開催し、その後「総合型クラブ」を設立する計画としています。

今年度の設立準備委員会の計画としては、菊池市に合ったクラブの在り方や目的・理念などについて協議・検討を行うものです。このため、市民約1,000人を対象にしたアンケート調査を実施しています。スポーツに対する意見を伺うために行うもので、菊池市のより良

いクラブづくりのための調査です。もし調査票が届いていた場合は、調査へのご協力をよろしくお願いします。

また、このアンケート調査をもとに来年度は多種目のスポーツ教室やプレイベント、周知・広報活動などを計画しています。

市民の皆さんには、総合型クラブが行う各種事業に対して、まずは参加することから始めていただきたいと思います。この総合型クラブの運営は、地域の人たちが自主的に行うのが基本です。そのため総合型クラブは、地域の皆さんのためになるクラブでなくてはなりません。皆さんの参加と協力が必要となります。