

おしらせ

INFORMATION

定額給付金の手続きを開始します

市から、定額給付金の申請書を、各世帯主に対し3月30日・31日に送付しました。同封の注意事項をよくご覧になって、手続きを行ってください。

なお、**給付開始は4月中旬から**の予定です。

問い合わせ先

総務課定額給付金係（中央公民館横第3庁舎1階）

☎（25）5592、各総合支所総務振興課

献血のご協力を お願いします

現在、400ml 献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんの温かいご協力をお願いします。献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明証による本人確認をお願いしています。また、献血カードを持っている人は、一緒に持参してください。

と き 4月19日（日）
午前9時30分～午後2時
と ころ 菊池養生園（養生園祭会場内）
内 容 400ml 献血
問い合わせ先
健康推進課健康推進係

平成21年度「菊池市国民健康保険人間ドック」の受け付け

人間ドック助成事業の受け付けを始めます。助成額は検査費用の7割で、上限が25,000円です。契約医療機関から1泊2日・日帰りコースを選べます。

助成を受けることができる人

- ・申請時において国保加入期間が3カ月以上の人
- ・受診時において満年齢が30歳から69歳までの人
- ・国民健康保険税完納世帯受付期間

4月1日（水）～10月30日（金）
受診期間 11月30日（月）まで
申込方法 市役所本庁および各総合支所で受け付けますので、保険証と印鑑をご持参ください。特定健診か人間ドックのいずれか一方を受けていただくことになり。なお、受診結果は、承諾の上、保健事業に活用させていただきます。お問い合わせ先
健康推進課国保・医療給付係
各総合支所民生課

すくすくクラブに遊びに来ませんか？

児童センターでは、保育園・幼稚園に通っていない未就園児の親子を対象に、絵本の読み聞かせや人形劇手遊び、おもちゃ作りなどの活動を行っています。一度、遊びに来てみませんか？

と き 毎月第2・第3・第4水曜日（予定）の午前10時30分
と ころ 児童センター（西部市民センター2階）
※月によって変更がありますの

いすに座ってできるきくちゃん体操① 準備体操編～腹式呼吸（リラクゼーション）

これまでに、長寿きくちゃん体操を紹介してきましたが、今回から体力に自信のない人や介護を必要とする人でも安心してできる「いすに座ってできるきくちゃん体操」を紹介します。

ひとつの体操は10秒間を10回行います。必ず大きな声で数えましょう。自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行い、動いている（伸ばしている）筋肉を意識して行いましょう。

※年齢を重ねるに伴い、体が硬くなりやすく、動作がしづらくなっています。体が硬いと転びやすく、筋肉を痛めたり、筋肉痛も起こりやすくなりますので、準備運動は、体を軟らかくし、動きやすい体をつくるためにも重要なものです。

きく筋

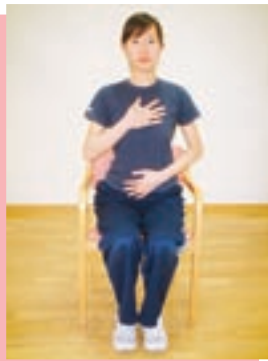
呼吸をするときに使う筋肉（胸の筋肉・横隔膜・お腹の筋肉）

効果

呼吸をコントロールすることで、全身のリラックスが図られ心身の調子を整えることができます。

注意点

・口をすぼめ、できるだけ長く息を吐くように心がけましょう。



背もたれから体を離し、右手は胸に左手はお腹の上に置きます。口から吐く時にお腹をへこませます。鼻から吸った時にお腹をふくらませます。自分のペースで10回行います。

- ・手でお腹が膨らんだり、へこんだりするのを確認しながら行いましょう。
- ・自律神経の調整ができ、寝る前に行うと寝つきがよく、ぐっすり眠れます。また、血流がよくなるため、冷え症対策になるとも言われています。

■体操を安全に行うために

- 骨粗しょう症のある人や心臓病の治療をしている人、血圧の高い人や安静時の脈拍の多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。
- どろろき・息切れがしたり、体調不良の時はお休みしましょう。
- 必ず準備体操、整理体操を行う

いましょう。
○痛みが強くなならない程度で行いましょう。
○こまめに休憩や水分を取りながら行いましょう。

■体操を効果的に行うために

- 必ず大きな声で数を数えましょう。
- ※息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残りやすくなります。
- 無理をしない範囲で行いましょう。
- 動いている（伸ばしている）力を入れている（筋肉を意識して行いましょう）。

○体操は、継続して行うことが大切です。体操を無理なく二コニコペースで楽しく行いましょう。

■いすの選び方

- 安定したもので、いすに座り、足の裏がしっかりと床につくものにしましょう。
- できるだけ深く腰かけ、いすからくぐれぐれもすべり落ちないようにしましょう。
- ※いすに不安がある場合は、ペア（2人組）をつくり、片方がいすを押さえるなどして交互に行うと良いでしょう。

※「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

2009年 養生園祭

と き 4月19日（日）
午前9時30分開場
と ころ 菊池養生園
テーマ 「いのちと米の力」
内 容 講演会（午前10時開演・講師：幕内秀夫氏「管理栄養士・フーズ＆ヘルス研究所代表」・演題：ごはんで勝つ）、養生市、健康展、特別企画「いのちをうたう」～サラコンサート～ほか
問い合わせ先
菊池養生園 ☎（38）2820



で、詳細は毎月の広報きくちをご覧ください。活動日以外でも自由に利用できます。

問い合わせ先

菊池市児童センター
☎（24）3472



平成21年度「健康体操教室」・「健康料理教室」 会員募集

菊池市西部市民センターでは「差別のない、明るい、住みよい菊池市」を目指し、地域内外の交流の場「コミュニティセンター」として「健康体操教室」、「健康料理教室」の会員（参加者）を募集します。

- と き**
 - ・健康体操教室（5月から）毎月第2・第4水曜日の午後1時30分（参加費無料）
 - ※健康を守るためのストレッチ体操が中心です。
 - ・健康料理教室（5月から）毎月第3木曜日の午前10時（参加費200円）
 - ※食生活改善推進を中心に計画しています。
- と ころ** 各教室とも菊池市西部市民センター
- 募集対象** 各教室とも菊池市在住で18歳以上男女問わず。
- 募集定員** 各教室とも先着25人程度
- ※定員になり次第締め切ります
- 募集期間** 4月10日（金）～4月30日（木）
- 問い合わせ・申込先**
菊池市西部市民センター
☎（25）2627

「肥後洪江氏 伝家の文教」を 発刊しました

洪江家は江戸時代中期、隈府に生まれた洪江紫陽（しょう）以来、7代にわたって菊池に私塾を開き、明治末期に至るまでの160年間教育の振興に尽力し、菊池の文教を盛んにした学者の家として知られています。

俗に洪江塾と呼ばれています。この洪江家について調査研究された山口泰平氏の著書7冊分を1冊にまとめました。洪江家歴代にわたって行われた当時の私塾の様子など、故郷の歴史を知る貴重な資料となります。下記にて販売しています。ぜひお買い求めください。

価 格 3,000円
販売所 菊池市中央公民館・菊池観光物産館
問い合わせ先
菊池市教育委員会生涯学習課（中央公民館）



菊池市地域包括支援センター嘱託職員を募集します

職 種 ケアマネジャー
（保健師または看護師も可）
募集人員 2人
内 容 要支援1、2の人のケアプラン作成
勤務先 菊池市地域包括支援センター（菊池市役所生きがい推進課内）
勤務日数 月に概ね120時間（1日8時間）
時間従事で換算する（月15日程）
報 酬 月額137,600円

申込方法
履歴書を4月16日（木）までに生きがい推進課包括支援係（地域包括支援センター）に提出してください。

問い合わせ先

生きがい推進課包括支援係

4月のモンモン健康情報

☎096(385)3300（24時間）

- 月：一気飲みはやめよう
- 火：中年期のうつ病
- 水：キス病
- 木：お口の発達をうながす工夫
- 金：夜、眠れない方へ
- 土/日：性のこと考えようシリーズ 性行為と出血