健康長寿のためのワンポイントアドバイス

低栄養を予防しよう ～めざそう！すこやか長寿～

高齢期になり食が細くなると、栄養不足から筋肉が落ち、日常生活にも影響が出てきます。また、運動量が減ると食欲も減退し、ますます低栄養状態が進み、悪循環「フレイル(心身の衰え)･サイクル」に陥ってしまいます。そのため、まずは低栄養を予防することが大切です。

低栄養を予防するためのポイント～いろいろな食品をまんべんなく～
☆合言葉は、さ(魚)あ(油)に(肉)ぎ(牛乳)や(野菜)か(海藻)に、い(芋)た(卵)だ(大豆)く(果物)

県栄養士会
油田 幸子 氏

体重変化を見逃さない！
食事は量より質を！
調理法を工夫して、上手に食べましょう。「食によるフレイル予防の手引き」もぜひ活用してみてください。

管理栄養士がすすめる「食によるフレイル予防の手引き」(県ホームページ)

【長寿あんしん課☎216-1186FAX224-1539】

手話通訳者養成講座

講座名	対　象	日　時
①通訳Ⅰ	市内に住む手話講習会基礎編修了者で、手話のボランティア活動などの経験がある人(難聴者、聴覚障害者を除く)※申し込み後に実施する実技試験などに合格した人	６月16日～来年３月22日の毎週金曜日18時45分～20時45分(全36回。８月11日、10月27日、11月３日、12月29日、来年２月23日を除く)
②通訳Ⅱ	市内に住む通訳Ⅰ修了者※申し込み後に実施する実技試験などに合格した人	６月16日～来年３月１日の毎週金曜日13時30分～15時30分(全33回。８月11日、10月27日、11月３日、12月29日、来年２月23日を除く)
③通訳Ⅲ	市内に住む通訳Ⅱ修了者※申し込み後に実施する実技試験などに合格した人	６月16日～10月６日の毎週金曜日の18時45分～20時45分(全14回。８月11日、９月15日・22日を除く)

所①②心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)、③鴨池公民館
定各25人　料無料(テキスト代は自己負担)
申直接か郵送、ファクス、メールで障害福祉課・各支所にある申込書(市HPからダウンロード可)を５月15日(必着)までに〒892-0815易居町1-2**市手話通訳者・要約筆記者派遣運営協議会☎・FAX219-5882**
メールkago.s-y.haken@sky.plala.or.jpへ

市ホームページ

高齢者や子どもなどを見守る民生委員・児童委員

◇援助を必要とするときに備え、各世帯の生活状況などの把握に努めています(秘密厳守)
◇各地域の民生委員は、**地域福祉課☎216-1244FAX223-3413**か下表の**各地区民生委員児童委員協議会会長**にお問い合わせください

地区名	氏　名	電　話	地区名	氏　名	電　話
吉田	馬場　和夫	295-2537	武	徳田　朝子	254-0631
川上	丸山　スガ子	244-7872	田上	小牧　眞由美	252-1533
吉野	永吉　正昭	244-5652	広木	平原　庸子	264-1011
吉野東	山﨑　修一	248-9152	西陵	東郷　三郎	281-9392
玉江	梶原　祐一郎	228-7402	松元	田原春　美好	278-1997
伊敷	谷元　悟	229-3637	荒田	中間　さよ子	254-1517
西伊敷	大石　博子	229-2176	八幡	有村　絹子	258-1522
河頭	德永　誠	238-0824	中郡	満園　洋子	251-5236
郡山	出雲　信明	298-7119	鴨池	大野　敏博	255-1853
清水	入佐　充	247-5716	紫原	上園　和行	258-9323
大竜	堀之内　伊楚美	247-4568	西紫原	永盛　睦	275-7515
坂元伊敷台	志賀　みつえ	228-7469	宇宿	頴川　知子	275-4325
坂元台	髙山　鐵朗	802-1146	南	永野　忠広	254-6894
名山	松﨑　勉	223-2433	谷山中央	藤﨑　美代子	260-1900
桜島	東　正和	293-3637	東谷山	新村　昭秀	268-7100
東桜島	國生　ユウ子	221-2164	清和	川野　末信	267-6502
城南	畑　耕一	225-5918	桜ヶ丘	内村　尚子	265-0277
松原	福永　貴美子	226-5789	中山	福留　清隆	264-5661
山下	田中　健次郎	223-5894	皇徳寺台	児浦　誠	265-8839
中洲	倉内　とも子	251-8265	星ヶ峯	冠満　良子	265-9167
西田	池上　正廣	255-2607	西谷山	大原　初美	837-0808
原良	山下　實久	256-6980	和田	伊地知　敏美	266-3091
明和	日髙　夏子	281-4069	谷山西部	日髙　洋子	261-7179
草牟田	松山　典史	239-4527	谷山南部	岩﨑　康治	261-2696
武岡	田中　のり子	282-0093	喜入	鈴　澄雄	343-1523

春の全国交通安全運動鹿児島市大会

春の全国交通安全運動(５月11日～20日)のオープニングイベントを開催。参加者全員に交通安全グッズをプレゼントします。
内ふれあいコンサート、腹話術、交通機動隊出発式など
期５月12日(金)14時～15時　所かんまちあ
問**安心安全課☎216-1209FAX226-0748**

交通安全に関する腹話術

交通機動隊出発式

市民ギャラリー

展示期間	展示名称
５月15日(月)～19日(金)	東開写友会
５月22日(月)～26日(金)	宅地防災月間パネル展
５月29日(月)～６月２日(金)	中央写友会
６月５日(月)～９日(金)	防災パネル展「風水害に備えよう」

所本庁東別館１階　問**サンサンコールかごしま☎808-3333**

高齢者福祉センター与次郎 前期教養講座　応募要領は20面

講座名	日　時(全６回)	定　員
簡単ヨガ	６月７日～８月16日の第１・３水曜日10時～11時30分	各15人
リンパマッサージとお灸(きゅう)	６月14日～８月23日の第２・４水曜日10時～11時30分	各15人
折り紙	６月14日～８月23日の第２・４水曜日13時30分～15時	30人

対市内に住む65歳以上の人　料無料(教材費など実費負担)
申往復はがき(１人１枚１講座)かファクスで講座名、ファクス番号、生年月日も５月16日(必着)までに〒890-0062与次郎一丁目10-6**高齢者福祉センター与次郎☎250-3311FAX250-8011**へ

福祉館などでの料理教室

教室名	会　場	問い合わせ先
①メンズキッチン	たてばば福祉館	**東部保健センター☎216-1310**
	城西公民館	**西部保健センター☎252-8522**
	桜ヶ丘福祉館、田上福祉館、宇宿中間福祉館、中央保健センター	**中央保健センター☎258-2364**
	東谷山福祉館、小松原市民館、JA鹿児島みらい坂之上支店	**南部保健センター☎268-2315**
②女性対象料理教室	桜ヶ丘福祉館(マダムキッチン)	**中央保健センター☎258-2364**
	東谷山福祉館(レディースキッチン)	**南部保健センター☎268-2315**
③健康づくり料理教室	中央保健センター	**中央保健センター☎258-2364**

内食生活改善推進員による、望ましい食生活を学ぶ料理教室
対市内に住む、①は男性、②は女性、③はどなたでも
◇日時、申し込み方法など詳しくは**各問い合わせ先**へ

福岡マラソン2023ランナー募集

内マラソン、車いす競技(5.2km)、ファンラン(5.2km)
期11月12日(日)　※雨天決行
所福岡県福岡市・糸島市
◇申込期間…インターネット(個人・グループ)で５月22日(月)20時まで
申詳しくは**福岡マラソンHP**か**福岡マラソン総合コールセンター☎092-711-4422FAX092-733-5595**へ