

2024 松橋町ふるさと祭り

11月2日(土) 13時30分～

※雨天時は、屋外イベント中止。花火は3日に延期。

場所 本庁北側駐車場

〒 実行委員会事務局
(有)ティ・エム・カンパニー ☎34-0200
商工観光課 ☎32-1604

スカイランタン参加者募集

定員 先着100人
費用 2000円/個

シャトルバスを運行します

場所 松橋東防災拠点センター
運行 16時～21時30分(最終)予定

駐車場

- ・JA熊本うき
- ・宇城地域振興局
- ・保健センター
- ・松橋西防災拠点センター など

内容

小中学校演奏、ちびっ子踊り、小学生腕相撲大会、ふるさと祭り杯(サッカー&野球大会)表彰式、大蔭屋プレゼンツイベント、ゲストライブ(高宮城 せいじ・WARSAN & 横川 翔)、ダンスバトル、花火、スカイランタンなど

ボランティア募集

当日、準備・運営に協力いただけるボランティアスタッフを募集します。

日時 11月2日(土)12時～22時までの間で調整



詳しくは市HP
スカイランタン、ボランティアもこちらから

10月10日は

転倒予防の日



〒 高齢介護課 ☎32-1406

転倒の主な原因



加齢 病気や薬の影響 運動不足

高齢者にとって、転倒は骨折などの大げがつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもありまます。
市では介護の軽度認定者(要支援1)要介護2)の原因疾患第3位が骨折・転倒。骨折の国保医療費は同じ規模の市町村と比べて約1.4倍です。
危険な場所を知ること、骨折の原因にもなる転倒事故を防ぎましょう。

転ばない体づくりと環境整備で 転倒予防

食事

3食バランス良く食べて体力を維持。特にタンパク質の摂取量が少なく筋肉量が減りやすくなります。肉や魚などのタンパク質をしっかり取るようにしましょう!



運動

足の筋力を強化し、体のバランスを保つための運動を生活に取り入れましょう!



● スクワット: ゆっくり両膝を曲げ、ゆっくり伸ばす (10～20回から始めましょう)
● 前後左右へのステップ: 左足を大きく前(外側)へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う) (前・外側を5回ずつ行いましょう)
● かかとのあげおろし: ゆっくりかかとをあげ、ゆっくりおろす (10～20回から始めましょう)

詳しくはこちら
市HP
県HP(動画)

くまもと笑顔でよかよか体操

環境

高齢者の転倒の多くは住み慣れた自宅が発生。生活環境を確認し、少しでも危険を減らす工夫をしましょう!



- 《工夫例》 慣れた場所でも油断禁物! /
- 床に置いているものなどを片付ける
 - 手すりを付ける、利用する
 - 夕方から電気を付ける

政府広報オンライン「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は?」(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html)を基に作成。イラストも政府広報オンラインから転載しています。

政府広報オンライン

人権フェスタに来て 見て 感じる それが行動の第一歩です

人権フェスタ in うきし

〒 生涯学習課 ☎32-1934

～変わるあなたが 周りを変える～



市制20周年を迎える市は人権フェスタも20回目を迎えます。

人権を学ぶことは、自分にも周りの人にも良い影響を与える機会(チャンス)です。自分が変われば周りも変わる。みんなが生きやすい人権のまちをつくるために、まずは人権フェスタに参加してみませんか。

イベント内容

- ・講演会
- ・保育園児・小中高生によるステージ発表(音楽演奏など)
- ・展示
小中学生や県立学校生が作成した人権ポスター・標語の作品、人権啓発のポスター、男女共生啓発パネル

豊野会場 11/2(土) 13時～15時30分
会場 豊野防災拠点センター
講師 人権バンド「ホライズン」さん

三角会場 11/16(土) 13時～15時30分
会場 三角防災拠点センター
講師 絆創膏の会 大湾昇さん

小川会場 11/23(土) 13時～15時30分
会場 ラポート
講師 T-over 人権教育研究所・人権こども塾 共同代表 森口健司さん

不知火会場 12/7(土) 13時～15時
会場 不知火防災拠点センター
講師 みえ人権教育・啓発研究会 代表 松村智広さん

松橋会場 12/14(土) 13時30分～16時
会場 ウイングまつばせ
講師 Like myself 代表 前田良さん