

美容と健康からだをおもう

加齢により心身の活力が低下した状態を指す「フレイル」。

これは健康と障がい（要介護状態）の間の段階で、そのままにしていると、心身の健康や生活するための機能が損なわれていきます。

自宅からあまり出ない不活発な生活は、フレイルを招く大きな要因。家の外に出て「社会参加」することで、体も心も生き生きとできます。買い物や通院もその一つ。積極的に外出の機会を増やし、いつまでも元気に過ごしましょう。



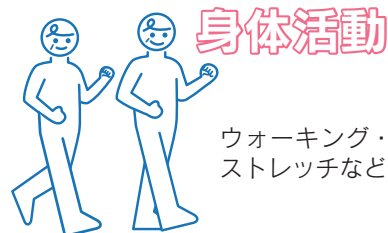
いつまでも元気に過ごすため「フレイル」を予防しよう

今回のテーマはフレイル

市保健福祉センター
☎ 32-7100

フレイルを予防しよう

3つのポイント



身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・就労・ボランティアなど

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



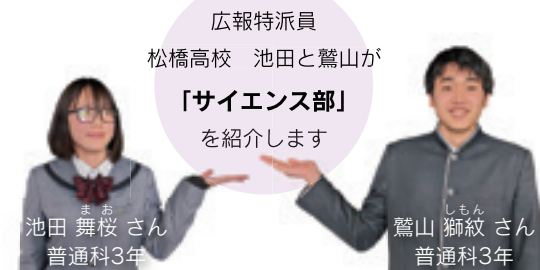
栄養

食事の改善

食事は活力の源。バランスのとれた食事を3食しっかり取りましょう。口腔内にも気を配りましょう。

うきもよう

市内の“あれこれ”をご紹介します



広報特派員
松橋高校 池田と鷺山が
「サイエンス部」
を紹介します

池田 舞桜さん
普通科3年

鷺山 獅紋さん
普通科3年

見た！聞いた！
地域の魅力再発見！

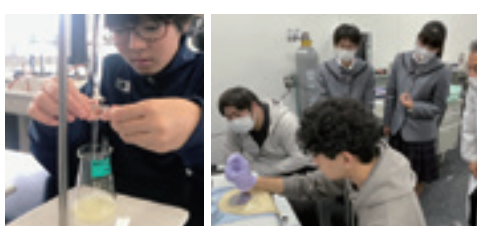
コンテストや地域ボランティアに大活躍



不知火小学校で
体験教室の
ボランティア

松橋高校サイエンス部では、興味のある研究や地域ボランティアに取り組んでいます。今年度、先輩方の長年の実績もあり、研究ポスター発表の学校賞を受賞しました。また、地域の小学生への科学実験の体験教室を開催するなど、ボランティア活動にも力を入れています。

県生徒理科研究発表会化学部門最優秀賞 アマニ油の劣化の進行について研究



油の劣化具合を調査

崇城大学で測定

「アマニ油の劣化反応の定量分析～劣化を追う！～」というテーマで、現在研究中。アマニ油の劣化の進行具合を簡単に調べる方法をいろいろ試して、廃油の使い道を提案できないか模索しています。崇城大学工学部ナノサイエンス学科の迫口研究室にも、成分分析で協力を依頼。研究成果は、来年開催される全国総文祭「清流の国ぎふ総文」でも発表します。

経験を生かして これからも頑張ります！



崇城大学 迫口明浩教授(中央)と部員たち

おじゃまします

空家バンク

おうちくん・バンクくんの
お宅訪問 VOL.11

2023年2月に
県外から
引っ越してきた
Jさん

今月は転勤で熊本に来ることになり、空き家バンクで物件を購入したJさんのお家にお邪魔したのじゃ。空き家の改修補助金を利用して水回りをリフォームしたJさん。台所は使いやすい高さに合わせたそうじゃぞ。「周辺は静かで、親切なお隣さんからは野菜のお裾分けも。敷地や家は娘家族も遊びに来られる広さがあります。週末は九州各地を訪れて過ごせるんですよ。」大きく環境も変わる県外からの移住じゃが、こちらでの生活にうまくなじんでいるようですよ。

☎ 地域振興課 ☎ 32-1906

宇城市

皆さんが好きな・印象的な・他の地域で通じなくて驚いたなど、宇城市の方言とそのエピソードを紹介。

げーん

そうですね、なにそれー などの意。

あいつちも肯定も否定も感謝も断りも、年配の人が集まるとほぼほぼ「げーん」で会話が成り立っています。笑

あすか 廣田 飛鳥さん(42)＝小川町＝

あなたが知る「宇城市の方言」と紙面で紹介してくれる人を随時募集しています。

応募はこちら

戸馳本村雨乞い太鼓

三角の戸馳本村地区に江戸時代末期から受け継がれる太鼓。保存会には大人25人が在籍し、太鼓打ち、竹笛、鐘、鬼舞(おにまい)を担う。地区の祭りや戸馳神社例大祭で披露されている。

雨乞いを鬼と共に
大きな川がなく干ばつに悩まされていた戸馳島。村人が大太鼓を買って、靈照寺の住職が2つの鬼の面を彫り、村の男性が着けて舞ったことが雨乞い太鼓の始まり。打ち方は、道楽と早楽の2種類。3人で打つ大太鼓に、鐘と笛が加わり、右手に扇、左手に采配を持つ鬼が舞う。豊作を願い受け継がれた太鼓の打ち方や舞は、干ばつに悩まされた地域に潤いをもたらす。

1 竹笛の音色が加わる 2 真ん中と両側の打ち手は違うリズムを刻む 3 戸馳神社例大祭の様子。重量約500kg、直径約120cmの巨大な太鼓の上と拝殿の前で2匹の鬼が舞う 4 元旦の初日の出と同時に打ち始める一番太鼓 5 登場する鬼

芸をつなぐ

地域に伝わる伝統芸能。その担い手が受け継ぐ芸の技を紹介します。