

完成！神石高原町「ふるさとのむかしばなし」



私たちの先祖が語り継いできた町のむかしばなしを4年間収録編集し、子どもたちに紹介してきました。この郷土の貴重な文化を受け伝えたいという願いをこめ、収録の一部を神石高原町「ふるさとのむかしばなし」として一冊の本にしました。この本は、シルトピアカレッジや公民館などでご覧いただけます。
(「ふるさとのむかしばなし」編集委員会)

宝くじ助成金でお祭りの道具を新調

井関・大矢自治振興会では、宝くじの助成金を活用し、お祭りの道具を新調。10月5日、秋祭りでお披露目されました。あいにくの雨となりましたが、子どもたちの叩く元気な太鼓の音が響きました。
(井関・大矢 Tさん)



神石高原BASKET NEWS

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさまでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小島2025
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

ゴミゼロのエコ祭開催

「さんわさわやか高原eco祭2008」が11月2日、182ステーション野外ステージで開催されました。ゴミゼロを目標にした新たなイベントで、町外からのお客さんもたくさん訪れ、「エコってやりがいがありますね」と皆さん楽しんで参加していただけました。
(実行委員会T)



避難訓練！みんな落ち着いてできたよ。

10月14日、小島総合福祉施設の託児所たんぽぽやファミリーさんわで合同避難訓練を行いました。「火事ですよ」という呼びかけに、みんな落ち着いて避難することができました。最後に子どもたちは、消防車に乗せてもらって、とてもうれしそうでした。
(託児所たんぽぽ)



保健福祉

センターだより



骨粗しょう症を予防しよう

「カルシウムの多い食事」と

適度な「運動」「日光浴」を！

骨粗しょう症とは、骨量（骨密度）が減少し、骨にすが入りもろくなる病気です。

女性の場合は、閉経前後から急激に骨量が減少し、腰や背骨が痛くなったり曲がったり、ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因になります。

また、最近のカルシウムを意識しないダイエットは、骨量を著しく減少させます。骨量が最大となる若年期に骨量をより多くしておくことがとても大切です。

骨粗しょう症チェック表を確認し、たくさんあてあまる人ほど特に注意してください。

骨粗しょう症チェック表

- ☐ 牛乳や乳製品をほとんどとらない
- ☐ ほとんど運動していない
- ☐ 栄養バランスを考えない食事をしている
- ☐ 日光にあたる機会が少ない
- ☐ 食生活が不規則
- ☐ 胃や腸が弱い
- ☐ 加工食品をよく食べる
- ☐ 副腎皮質ホルモン剤の服用をしている
- ☐ 無理なダイエットの経験がある
- ☐ 家族に骨粗しょう症の人がいる

新着 CD・DVD 紹介

(CD)

- ・FUNK AHOLiC スガ シカオ
- ・クライマックス ロマンティック・ソングス オムニバス
- ・PANIC FANCY ORANGE RANGE
- ・EXILE ENTERTAINMENT BEST EXILE
- ・ライフアルバム いきものがかり
- ・にっかん飛切落語会 六代目 三遊亭圓生 口演 他 10枚

(DVD)

- ・おかあさんといっしょ ぐ〜チョコランタン うたとおはなし
- ・クインテット ゆかいな5人の音楽家 オリジナル
- ・クインテット ゆかいな5人の音楽家 収穫祭

新着本紹介

- ・忍者サノスケじいさん わくわく旅日記 1〜10巻
なすだ みのる／文・あべ はじめ／絵
- ・怪談レストラン 1〜30巻
松谷みよ子／責任編集・たかい よしかず・かとう くみこ／絵
- ・くろずみ小太郎旅日記 その6 怪僧わっくさ坊暴れる!の巻
飯野 和好／作
- ・木の実のけんか 片山 健／絵・岩城 範枝／文
- ・とんがりぼうしのクロチルダ
エヴァ・モンタナーリ／作・井辻 朱美／訳
- ・キャリア教育 自立していく子どもたち 渡辺三枝子／著
- ・内臓脂肪を減らすおいしいレシピ 食べて防ぐ生活習慣病
貴堂 明世／著
- ・絵画遊び100倍楽しむ基本技法 のびのび描ける・好きになる幼児の指導
鳥垣 英子／著
- ・かんたん!ながらストレッチ もう介護なんてこわくない!
田村 英司／編著

このほかに新しい本も入りましたので、ご利用ください。



2008 12 December						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
*	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	*	*	*

休館日

絵本のおはなし会

来月の「絵本のおはなし会」

12月も「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きにきてください。

と き

12月 6日(土) ひる2時〜
12月 20日(土) ひる2時〜

と ころ

シルトピアカレッジ図書館
(児童コーナー)

○一日の食事摂りたいカルシウム目安量

(単位:mg/日)

年齢	男性	女性
70歳以上	750	650
中年期	700	700
若年期	650~900	600~700
中高生	1000~1100	850

「日本人の食事摂取基準(2005)」厚生労働省

○カルシウムの多い食品

食品	目安量	カルシウム量(mg)
魚介・海草		
干しひじき	大さじ2杯	140
桜えび	大さじ1杯	160
ししゃも	中3尾	231
いわし丸干し	中3尾	167
わかさぎ	中5尾	450
乳製品		
ヨーグルト	130g	156
スキムミルク	大さじ2杯	132
牛乳(200ml)	1本	220
切り干し大根	10g	54
大根の葉	50g	160
かぶの葉	1株分	88
小松菜	1/3束	170
豆・種実		
ごま	3g	36
糸引き納豆	1パック	45
生揚げ	1/2枚	162
豆腐(木綿)	1/2丁	180

骨粗しょう症の予防には、カルシウムの多い食品を食べることやカルシウムの吸収を助けるビタミンDを摂ることが大切です。ビタミンDは体の中でつくられ、そのためには日光浴が必要です。目安は、夏なら木陰で30分、冬なら顔や手に太陽を1時間あびるぐらいです。

また、骨に力がかかるような適度な運動も必要です。軽く汗ばむ程度で1日60分、1週間に3日以上を目指しましょう。