

保健センターだより vol.14

4月号では、矢部地区の特定保健指導修了者をご紹介しましたが、今回は蘇陽地区の特定保健指導修了者を紹介します。39人の方が、昨年12月の結果説明会以降、6ヶ月間、それぞれの目標に向かってがんばりました。皆さんいろいろな取り組みをされその効果が出ていましたが、今回は2人の方をご紹介します。

動機付け支援受講

◎6ヶ月間で

体重 3.9kg 減少
腹囲 3cm 減少



中矢 浩幸さん
(51歳) 馬見原

晩酌をやめて、腹八分目を実践しました。食事のときは、野菜から食べるように心がけました。テレビを見ながら腹筋20回、お腹がしまり腰痛が良くなったようです。体が軽くなり、疲れにくくなりました。これからも自分の健康に気を付けなければと思います。

動機付け支援受講

◎6ヶ月間で

体重 4.8kg 減少
腹囲 12cm 減少



長谷野ナミ子さん
(66歳) 馬見原

目標を2kg減として歩き出しました。歩き方が大事で、丹田という所に力を入れて、呼吸をしっかりと、まっすぐ前を見て1時間くらい歩きます。ストレッチと筋トレも必ずします。皆さんから「やせたね」と言われるのが嬉しく、今では歩くことが趣味と癒しになっています。



山都警察署・署協議会だより

山都警察署 TEL72-0110

熊本県警のホームページ
<http://www.police.pref.kumamoto.jp/>
管内の犯罪・交通事故の発生状況、県警からのお知らせ等が掲載中です。

犯罪

刑法犯8年ぶりに増加

～戸締り・カギかけしてますか？～

平成16年以降年々減少傾向にあった刑法犯の発生件数。平成7年のピーク時(182件)に比べ4分の1まで減少しましたが、本年は、6月が終わって24件(前年同期比+5件)発生し、増加傾向にあります。特に目立つのは、山や田畑における農機具や金属類の盗難ですが、鍵のかけ忘れによる空き巣や車上ねらい、自転車盗も発生しています。外出する際は必ず戸締りをし、短時間でも自動車や自転車から離れる際は、必ずカギをかけましょう。

区分	20年	21年	22年	23年	24年
年間発生件数	66	47	41	41	24
上半期	35	28	20	19	24

<過去5年間の刑法犯の発生件数>

交通事故

減少傾向も油断ならず

～速度の抑制が一番の鍵～

平成22年に一旦上昇しその後減少傾向にあるものの、速度超過及び前方不注意による交通事故が発生しています。速度を抑えて、周囲の状況を良く見ること(確認する)を常に心がけて安全運転を実践しましょう。

区分	20年	21年	22年	23年	24年
年間発生件数	38(2)	36(0)	45(2)	39(1)	17(0)
上半期	19(0)	19(0)	26(1)	20(1)	17(0)

<過去5年間の人身事故発生件数 ※()内は死者数>

警察豆知識

当時の浜町警察署は、明治10年8月8日に県内で最初に建てられた警察署の内の1つです。



防犯キャンペーン活動



保育園における交通安全活動

平成23年度交通安全標語コンクール 入選作品

(山都地区交通安全協会主催)

ありがとう あんぜんうんてん してくれて (蘇陽小1年 鍋島明莉)

とまってよ あげてるこの手 いのちだよ (蘇陽小5年 鍋島麻衣)

(学校名・学年は当時)

図書館情報

—読書とは著者と対話することです—

●お問い合わせ
・本館 73-1616 ・清和 82-3033 ・蘇陽 73-2755
●休館日:本館・蘇陽(月曜日・祝日・GW・お盆・年末年始)
清和(GW・お盆・年末年始)

子どもたちに本物を手渡そう

—読み語り講習会が開催されました—

7月8日、図書館ホールで読み語り講習会が開催されました。会場には小学校に読み語りボランティアに参加されている方や、子育て中の保護者の方が多数来場されました。講師の小宮楠緒氏は、「現在どうでもいい本の洪水の中に子どもたちがいる。子どもにこびている本は選ばなくてもいい。一冊の絵本やお話には作者の強いメッセージが込められている。子どもたちには、いつか心の糧になる本との出会いが大事である。「子どもに本を。」という前に、大人が本物の本を見分ける力を養う事が大事である。絵も内容も本物を手に入れましょう。」と、述べられました。参加された皆さんは真剣な表情でメモを取ったり、ボランティアの方々の絵本の読み比べに興味深く聞かれていました。

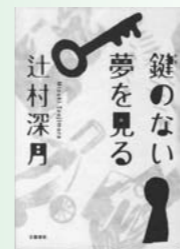


—参加者の感想—

子どもにこびらない本、大人のひとりよがりにならない本、省略しない話……。本当のものを伝える大切さを具体的にわかりやすくお話いただき、お話を聞きながら、読み語りの中で感じた子どもたちの表情を思い出し、「あ、本当に子どもたちには本物が伝わるんだ」と実感しました。(50代男性)

絵本を比べて話されたのでとてもよく分かり時間があっという間に過ぎていきました。もっと色々な方に聞いて欲しいなと思います。(特にこれから絵本と出会う子どもを持つ保護者さんなど)とても有意義でした。ありがとうございました。絵本を選ぶ時の参考にしていきたいです。子どもに謙虚に忘れずに。(30代女性)

第147回 直木賞・芥川賞決定!



第147回 直木賞 「鍵のない夢を見る」

つじむら みづき
辻村 深月
文芸春秋
分類 913

どこにでもある町に住む、一見普通の女性たち。やがて起こる小さな事件。それをきっかけに、黒く暗い感情に引き込まれてゆく。人の感情の移ろいを細かにとらえ描き出した、五篇の短編集です。他の作品に「ぼくのメジャースプーン」「冷たい校舎の時は止まる」など。



第147回 芥川賞 「冥土めぐり」

かしまだ まき
鹿島田 真希
河出書房新社
分類 913

直木賞と芥川賞の受賞作品が決定しました。受賞作品は貸出がありますので、図書館でご予約ください。また、移動図書館車で予約の場合は、時間がかかる場合がございます。巡回時スタッフにお尋ねください。

エリート意識が強く、過去の裕福な暮らしを捨てられず、借金を繰り返す母と弟。そんな二人に嫌悪感を抱き距離を置いた奈津子。しかし、夫との旅先で思い出すのは過去のことばかり。それは、幸か不幸か。他の作品に「六〇〇〇度の愛」など。