

# 立神峡だより

## 外国人リピーターの増加が顕著

昨年から外国人の宿泊者が増え始め、その影響から、再度宿泊に来るといわれるリピーターが増えています。外国人にとって、立神峡は本当に過ごしやすいのかもしれない。

今回は、福岡から3組のベトナム出身者が常設テントを利用して宿泊。6名と思いきや、お腹に赤ちゃんがいるとのこと。昨年は、オートバイを連ねて20名程で宿泊され大賑わいでした。来年もまた来るとのこと。人間関係を深めることで、リピーターが増えることを期待したいものです。



## 農業実習生も多く訪れています

龍神橋で携帯電話を片手にポーズをとっていたので話しかけると、フィリピン出身の農業実習生で八代から来たとのこと。聞けばトマトの収穫が無事終わったので、友達4人と川遊びに訪れ、SNSで発信するために写真を撮っているとのことでした。反対側に友達がいるので尋ねると、吊り橋を渡るのが怖いので渡れないとか。

さらに話を聞くと、6月にフィリピンのルソン島出身同士で結婚したばかりとのこと。インスタグラムを通して配偶者の了解を得て、写真撮影をした次第です。



## さらなる安全対策の徹底へ

夏本番を迎え、暑さも厳しく、多くの方が涼を求め、海や川に出かけます。ここ立神峡公園も、毎年多くの観光客がその景観の素晴らしさに魅了されるとともに、水の綺麗な氷川へと川遊びに来られます。最近では、外国人観光客が増えてきており、ますます賑わいを見せています。

立神峡では、以前は水難事故が多く発生しており、ブイの設置や救命浮輪、警告板の設置、防護柵などの安全対策などを進め、かつ、監視カメラによる監視により、危険行為の未然防止を図ってきましたが、すでに新聞などで報道されているとおり、7月13日に事故が発生しました。

今後は、また気持ちを引き締め、安全対策を徹底し、水難事故防止を目指して、スタッフ一同油断することなく頑張ります。



問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543 (火曜定休)

# けんこうだより

## 認知症の予防を目指して

高齢化が進む現代、認知症はその象徴的な疾患ともいえます。健康で長生きしたいと生活を送る中で「認知症」は本人にとっても、家族にとっても大きな生活の転機になります。氷川町では認知症の方の割合が高く、後期高齢者（75歳以上）の約5人に1人に認知症の診断がついているようです。

## 認知症に関わるさまざまな要因

認知症は親から受け継いだ遺伝子的な要因に、食事や運動、社会参加などが絡み合い発症します。また、内臓脂肪の蓄積（メタボリックシンドローム）からくる「高血糖」「高血圧」「脂質異常」や「喫煙」などの生活習慣は血管を傷めて、動脈硬化が進みます。脳の血管も傷んでくると認知症のリスクを高めます。氷川町はメタボリックシンドロームの方が多いので、認知症になるリスクも高いかもしれません。



## 認知症を予防！おすすめの栄養（1日量の目安）

日頃の食事を振り返る参考にしていただけると嬉しいです！

<p><b>たんぱく質</b> 血管の材料</p> <p>肉60g (豚もも薄切り2枚) 卵1個 牛乳200cc 納豆1パック 魚60g (切り身1切れ)</p>	<p><b>ビタミン</b> 血管の炎症を抑える</p> <p>ゆでて片手3杯分 野菜350g 特に緑の葉物野菜がおすすめ！</p>	<p><b>DHA・EPA</b> 神経細胞の材料</p> <p>さば缶1/2缶 または さんま1/2匹 または アマニ油小さじ1</p>
---	--	---

※良い油も摂り過ぎると体脂肪になります

**献血にご協力をお願いします**

血液が不足しています。尊い命を救うため、献血にご協力をお願いします。  
日時 8月24日(土) 13時30分～16時  
場所 介護老人保健施設 八祥苑

お礼として卵などを用意してお待ちしています。

問 町民課 保健予防係（健康センター） ☎0965-52-7154