

立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543 (火曜定休)

夏休みを前に、水難事故防止対策の準備に万全を期す

今年も暑い夏がやって来ます。立神峡には、毎年多くの観光客や川遊び客が訪れます。昨年は水難事故が起きてしまいました。監視カメラの設置や館内放送、巡回などの対策を実施してきましたが、さらなる安全対策が求められます。ブイや浮輪の増加など、絶対に事故は起こさせないとの決意で臨みたいと思います。



フランス、ネパール、韓国！国際的になる立神峡

先月に引き続き、海外から多くの方が宿泊に訪れています。電話で宿泊したいと連絡があったものの、その後連絡がなかったため諦めていたところ、改めて今電車で向かっていると連絡があり、その後窓口に来たのはフランスからの宿泊客で、SNSで立神峡を知ったとのこと。また、Instagramでの交流からの宿泊客はネパールから、ネット予約は韓国からと続きました。立神峡公園も国際的になりつつあるなあと思います。今後の展開に期待します。



ボーイスカウト第18団の学生が宿泊

ボーイスカウトの学生がログハウスに宿泊しました。通常は15時チェックイン10時チェックアウトで、その後清掃を行います。なんと清掃が素晴らしく、ほとんど完璧と言っていい状態で感激しました。昨今、規律心・道徳心などの乱れについて取り上げられることも多い中、若者たちの行動がいかに素晴らしいかを感じました。小さい頃から団員として所属していた結果だと思えます。



大阪からの里帰り 6人兄弟がログハウスに宿泊

奥さんの実家が熊本で家族みんなで里帰り。その結果、検索して目に留まったのが立神峡公園とのことで2泊していただきました。1歳から中学生までの6人兄弟で賑やかな家族でした。都会から来る人達にとっては、この立神峡の環境は大変素晴らしいものに映ったようで、立神峡の自然豊かで緑の多さに感動していました。



TKU「熊本がいいーの」立神峡で取材 7月30日放送

6月12日、番組の取材でタレントの間寛平さんが里地屋敷を訪れ、五右衛門風呂を体験しました。サプライズゲストでタカアンドトシの2人も登場。面白い内容になっていると思います。7月30日(火)20時から放送です。詳細は放送までのお楽しみに。



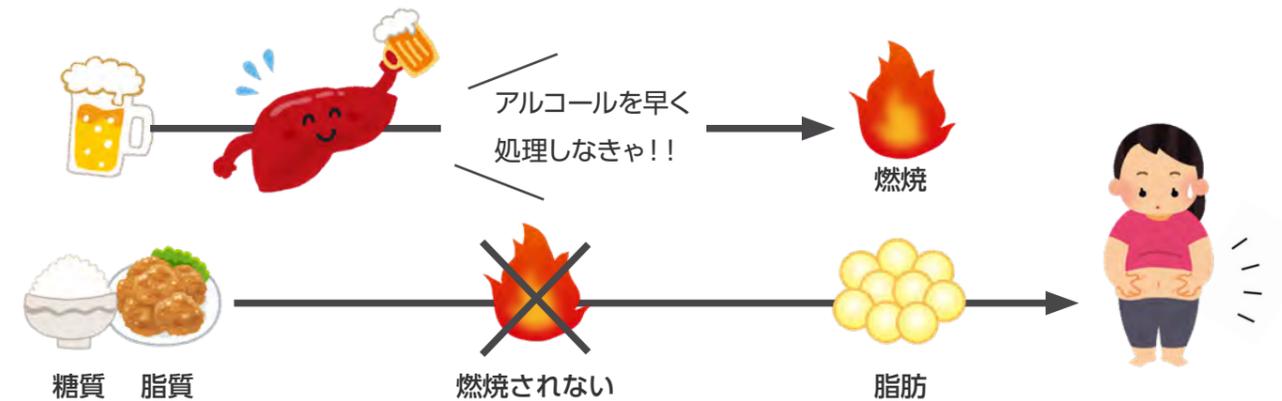
夏はビールが美味しい！ お酒を飲むとお腹が出るのはなぜ？

問 町民課 保健予防係 (健康センター) ☎0965-52-7154

アルコール処理に手がかり、糖質や脂質は脂肪として蓄積される

通常、肝臓は食べたものを代謝してくれる臓器です。しかし、飲酒時肝臓はアルコールを優先して代謝し、エネルギーとして使います。肝臓がアルコールの処理で手いっぱいになってしまうので、お酒と一緒に食べたおつまみなどの食事から得た炭水化物や脂質といったほかのエネルギー源は使われなくなります。

使われなくなったエネルギー源は体脂肪として蓄えられる方向に働きます。つまり、飲んだ量が多いほどその他の栄養のエネルギーは使われにくくなり、体脂肪になり太りやすくなるということです。



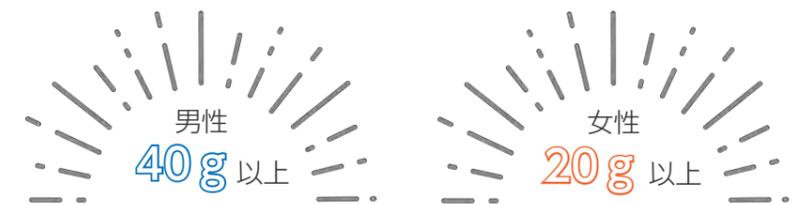
1日のアルコールの適量はどのくらい？

純アルコールが男性で40g/日、女性では20g/日以上で生活習慣病になるリスクが高まります。お酒は適量を心掛けながら楽しみましょう。

生活習慣病のリスクを高める

1日の飲酒量

厚生労働省：健康日本21 (三次) より



純アルコール量20gに相当するお酒の量 ※ () はアルコール度数

ビール (5%) 500ml	チューハイ (7%) 350ml	ワイン (12%) 200ml	日本酒 (15%) 180ml	焼酎 (25%) 100ml	ウイスキー (43%) 60ml