

立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543（火曜定休）

ゴールデンウィークはキャンプサイトやログハウスなどは大入り満員

今年もゴールデンウィークがやって来ました。九州や遠くは東京から多くの宿泊客が高速道路の渋滞にも関わらず立神峡に来ていただきました。感謝・感謝です。

特に、キャンプサイトは色とりどりのテントの形や色が自然と調和し新緑に囲まれた中で、大いに盛り上がっていました。園内には、サクランボの木を植えてあり自由に食べて良いですと言うと、子どもたちや大人も美味しそうに食べていました。今年は、第二次キャンプブームとの事で、連日多くの人がキャンプを楽しんでいました。

連休前には、芝生や落ち葉などを手入れ・除去し快適な環境で過ごしていただくためにスタッフ一同美化に努め、この日を迎えました。



東陽小学校のお見知り遠足で全校生徒が公園内で楽しく過ごしました

毎年、恒例の遠足で東陽小学校から全校生徒が立神峡里地公園に遊びに来ました。

通常は、川沿いの道路を歩いて来るのですが、今回は、趣向を凝らして龍神橋から渡って来ました。中には高所恐怖症なのか恐る恐る渡る様子が見受けられましたが、無事、渡りきりキャンプサイトに移動。昼食を済ませた後はキャンプサイトや火の広場周辺で楽しく遊んでいました。特に、キャンプサイトは芝桜が満開となっており綺麗で生徒たちや先生も喜んでいました。



春の恵みタケノコ掘りを体験

毎年恒例となっているタケノコ掘り体験を募集したところ家族での応募がありました。3人で格安の500円で実施。

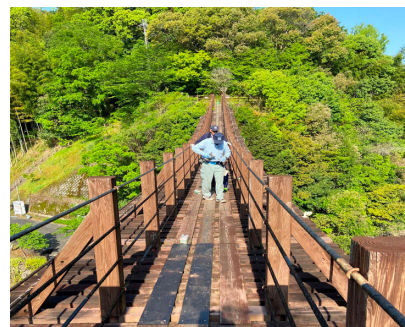
特に、川崎から八代に転勤して来られたとの事で、全員タケノコ掘りは初めてでしたが、タケノコも終わりなので見つけるのは簡単。最後に、黄金のタケノコをゲットして大喜びでした。



久しぶりに上流側の龍神橋の補修がなされました

立神峡と言ったら石灰岩の大岩壁と吊り橋が思い浮かばれると思いますが、吊り橋も年々、経年劣化し傷みもしており、軽微な補修や塗装などを実施してきましたが今回は、渡る箇所の板が割れており不良箇所を業者に依頼して町側で補修していただきました。

お陰様で、安心して渡ることが出来ますので、ご安心ください。

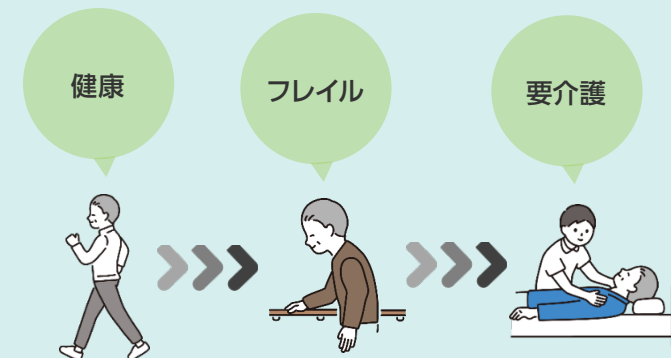


朝ご飯食べていますか？（高齢者のフレイル編）

問 町民課 保健予防係（健康センター） ☎0965-52-7154

フレイルとは??

健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階のことをフレイルといいます。フレイルになってしまうのは特別なことではなく、誰でもなりうる可能性があります。フレイルは介護状態につながりやすいので、日頃の予防が大切です。食事や運動など自身ができることから予防していきましょう。



朝ごはんを食べている人ほど筋肉を維持できる

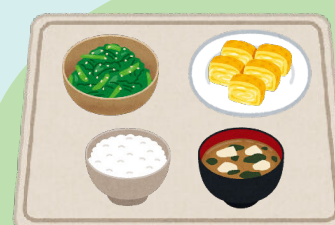
筋肉を付けたい人や、筋肉量を維持したい人は栄養素の中でたんぱく質が大事になります。筋肉の維持や増加には朝食にしっかりたんぱく質を食べている人の方がその効果が期待できます。また、食べる時は質の良いたんぱく質（卵、牛乳、肉、魚、大豆製品）を食べる事でより効果が期待できるのでフレイル予防のために意識して摂取することをおすすめします。

たんぱく質が足りない朝食



- ご飯
- 芋の煮物
- 漬物

たんぱく質が足りた朝食



- ご飯
- 豆腐の味噌汁
- 卵焼き
- お浸し

たんぱく質が足りた朝食
（忙しいときバージョン）



- 卵かけご飯
- 納豆
- 残り物の煮物
- 市販のカット野菜

いろいろなお悩みを
保健師や管理栄養士がお聞きます



氷川町健康センター

健康相談

対象：氷川町在住の人

相談方法を選べます

- ・健康センターで
- ・電話で
- ・オンラインで



お気軽にご予約ください

QRコードから または
☎0965-52-7154
（電話は土日祝日除く）

