

立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543 (火曜定休)

立神峡に「英太郎のかたらんね」の番組が取材に訪れました

8月の最後の日曜日にTKUテレビ熊本の番組で、オートバイ旅で氷川町の立神峡に5台のオートバイが立ち寄りしました。

熊本県内をツーリングしながら各地に立ち寄る企画。今回は、災害の大きかった立神峡の被害状況を説明し、8月11日の氷川の濁流の状況などを動画で配信。早く、元の清流氷川に戻ることを願ってのコメントが有りました。

その後、東陽・五木方面に向かってツーリング。英太郎のかたらんねの番組は視聴率も高く、熊本どぎゃんの番組に引き続き立神峡は番組の取材ラッシュが続きます。



夏は涼しい立神峡で暑さを吹き飛ばせ

連日、猛暑が続く中、清流氷川の川遊びに、連日多くの観光客が訪れます。大雨の後、濁流も一段落し暑さを吹き飛ばせとばかり、多くの観光客が押し寄せ、立神峡で涼を楽しむ姿が多く見受けられました。豪雨の影響で、ブイは流され、川床が深く抉れており、危険な状態のため、見回りと注意喚起を行うとともに、館内放送を通じて、安全第一に水難事故防止に万全を図りました。最近では、外国人の実習生が多く、集団で遊びに来ます。

どうやら、今年も水の事故は無さそうですが最後まで気を抜くことなく万全の注意を注いでいます。



今年の宿泊通学は大雨の影響で止む無く中止になりました

毎年恒例の小学校6年生を対象とした宿泊通学は大雨の影響で中止になりました。こちらとしても万全の態勢を整え準備していましたが、里地屋敷の駐車場の崖が崩落して、危険と判断されたためです。

宿泊通学は、立神峡の里地屋敷の生活を通じて昔の人達の生活に触れ、色々な体験を通して親に対する感謝の気持ちなどを学ぶ貴重な機会。子どもたちも楽しみにしていましたが、中止になりすごく残念との事でした。

KKT熊本県民テレビの「熊本どぎゃん」の放送日が決まりました

氷川町の各地をロケしながらくりいむしゅーの上田さんが訪れました。事前に、ご紹介していましたが、10月3日(金)午後7時からの放送です。



骨粗しょう症は対策が大事

問 町民課 保健予防係 (健康センター) ☎0965-52-7154



今月のテーマは「骨粗しょう症」についてです。「骨粗しょう症」とは、骨がもろく、軽い転倒・打撲で簡単に骨折してしまう状態をいいます。原因は、加齢による骨密度の低下と、女性は閉経などが原因とされています。骨密度は20歳頃に最大量になるといわれており、40歳頃までは一定を維持し、50代頃から低下する傾向があります。そのため、骨粗しょう症は50代から多くなります。年を重ねてから骨密度を上げることは難しいため、若いうちからの「低下させない」「維持する」ための取り組みが大切です！

骨粗しょう症予防のポイント

(運動)

ウォーキングや、筋トレなどで骨に刺激を与えることで、骨の強化につながります！



少し息が上がる程度の速さが Good!

毎日の運動が難しい場合は少しずつからでも大丈夫！

- ★家事で体を動かす
- ★ショッピングがてら歩き回る
- ★駐車場を少し遠いところに停めてみる

(日光浴)

日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDの合成が進みます！



ビタミンD～!!

熱中症に気を付けて 1日15分程度を目安に

(食事)

バランスの良い食事はもちろん、カルシウムを含む食品や、吸収を助ける食品をとるように意識しましょう！

骨の材料カルシウムを多く含む食品



牛乳



大豆製品



小松菜

他に
小魚
チンゲン菜
など

カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品



きのこ類



卵



鮭

他に
うなぎ
サンマ
など

ビタミンDが摂れる!元気の子(きのこ)汁レシピ紹介

食生活改善推進の会さんが、8月の親子の料理教室の中の1品で、きのこをふんだんに使った汁物を紹介されていました。

材料	1人分
エリンギ	10g
まいたけ	8g
えのきだけ	10g
卵	1/2個
水	120cc
減塩ほんだし	1g
薄口しょうゆ	3cc
かいわれ大根	適量

- ①エリンギ・まいたけは3cm細切り
- ②えのきだけは根元を切り落とし3等分に切る
- ③だしの素を水で溶かし、きのこ類を煮る
- ④薄口しょうゆで味をととのえる
- ⑤卵は茹で卵にして半分に切る
- ⑥お椀に盛り、茹で卵、小さくカットしたかいわれ大根を散らす



土日祝日除く 8時30分～17時15分



健康相談のご案内

健康についての相談を町の保健師・栄養士にしてみませんか? 申し込みは下記QRコードもしくは健康センターにお電話でお申し込み下さい。