

今年も梅雨の季節が来ます

昨年は、氷川町や八代地方に未曾有の被害をもたらしましたが、立神峡も例外ではなく、相当数の被害は復旧しました。火の国橋周辺は大規模な崖崩れが発生し、道路は、通行止めとなってはいます。今年も、梅雨の季節となりますが、災害が発生しないことを願わずにはいられません。

夏休みには、多くの観光客が訪れる立神峡。唯一の立神峡の観光資源を全国には発信するためにも、早期復旧をお願いしたいものです。



夏本番を前に公園の整備にスタッフ一同、全力投球

立神峡は36haの広大な敷地が広がり、その大部分が緑に覆われています。

新緑の季節で、キャンプサイトやディスクゴルフ場など各種施設などの維持管理はもとより、道路整備や落ち葉の処理など多種多様な作業があります。特に、切っては直ぐ伸びる草刈りは、労力を費やします。

しかし、環境豊かな立神峡を訪れ、癒しを求めて来る観光客の人達の為にも公園整備は必要不可欠。景観豊かな立神峡の自然を満喫して頂き、また来たいと思えるようにスタッフ一同全力投球の毎日です。



外国人の観光客がうなぎ上り

地元の農業実習生はもとより、九州各県からキャンプやログハウスへの宿泊・バーベキュー等で訪れます。

また、夏には川遊びに多くの外国人が涼を求めて来ます。そんな中、ヨーロッパなどから、ふらりと訪れる旅行者がいます。訪れた外国人に聞くと、グーグルマップを見てきたとの事。グーグルマップの影響は計り知れず、毎週、外国人が立神峡を訪れます。

訪れた外国人がSNSで投稿し拡散され、それを見た外国人がまた訪れるという好循環が続いています。



サクッと食べて

しっっかり磨く

6月4日は歯と口の健康週間です。

むし歯は甘い物を食べた時になるものと思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、近年では甘い食べ物だけでなく、米菓、ポテトチップス、コーンスナックなどの加工でんぷんを使ったスナック菓子もむし歯になりやすいと分かってきました。

それは何故かというところ、加工でんぷんを使用したお菓子は噛むとねっとり歯にまとわりつき、そして、歯の表面に長時間とどまり、むし歯菌の餌となってしまうからです。

※加工でんぷんとは？

加工でんぷんはトウモロコシやジャガイモを原料としており、賞味期限を長くしたり、食感を良くしたりするのに使用される。



食べた後のケアが大事

スナック菓子は歯にくっ付きやすいので、歯を磨く時は、歯の溝や歯と歯の間を丁寧に磨く事を意識しましょう！

磨き残しが多い箇所と磨き方

◎歯と歯茎の間の磨き方
円を描くように歯ブラシを動かします。

◎奥歯の磨き方
奥歯は歯ブラシが届きにくいので、ヘッドが小さいものを選びましょう。

◎前歯の裏
歯ブラシを縦にして毛先を奥歯の裏にしっっかりと当て、上下に細かく動かすようにして磨きます。

体のお役立ち情報
随時発信中！



健康相談のお知らせ
色々お悩みを保健師や管理栄養士がお聞きします
・健康センターで
・電話で
・オンラインで
まずはお気軽にご予約を

