浜四郷コミュニティセンター報
No. 412

さんぽみち

8 August

E-mail　hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp　三国町下野５８-１６　TEL/FAX　0776-81-3001　平成30年7．26　発行

平成30年度
定期講座

開講

7月13日（金）にフィットネスが開講しました。
まだ人数に余裕があります、日頃の運動不足を解消しませんか？？
お申込みお待ちしております。　TEL　81-3001

カラオケ愛好会♪

今月のカラオケ愛好会の日程は以下のとおりです。

8月10日（金）
午後1時30分～

水分を多めにご用意ください。

浜四郷地区まちづくり協議会/総務安全部会

防災講座『地域の自主防災活動と避難』

日時　8月7日（火）
　　午後7時30分～午後8時30分
場所　浜四郷コミュニティセンター
　　多目的ホール
講師　福井県防災士会
　　理事長　黒川　勲　氏

昭和23年
福井地震から70年、
今年2月の豪雪、7月
の西日本豪雨被害と
災害が発生しています。
防災意識を高め、
備えましょう！！

皆さん、奮って御参加ください。

鳥獣駆除実施

農作物の被害拡大を防ぐため、カラス駆除を行いましたので、報告します。

6月23日（土）　12羽
7月　1日（日）　5羽
7月　8日（日）　10羽

合計　27羽捕獲しました。

皆様のご理解、ご協力ありがとうございました。

夏休み子ども教室

☆8月　3日（金）　坂井市を描こう(色塗り)
☆8月20日（月）　クラフト教室

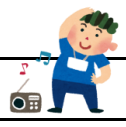
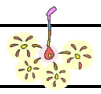
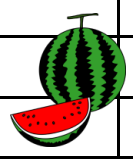
☆その他
宿題・壁新聞づくりなど、コミュニティセンターをご利用ください。

※ゲームやお菓子類の持ち込みは禁止です。

蛍光灯・乾電池の今月の回収日は8月22日（水）です。平日の日中に浜四郷コミュニティセンター玄関に回収箱を設置しています。

〈8月講座等使用予定表〉

7月23日現在の予定ですので、変更する場合がございます。
ご了承ください。

日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館
1	水	浜四郷童謡の会	浜風バレーボール	16	木		ファミリーバドミントン
2	木		ファミリーバドミントン	17	金		
3	金	夏休み子ども教室		18	土	フィットネスの会	浜風バレー　スプリングクラブ ONE　STYLE
4	土		浜風バレー　スプリングクラブ ONE　STYLE	19	日	休　館　日	
5	日			20	月	夏休み子ども教室	浜風バレーボール
6	月		浜風バレーボール	21	火	音楽体操いきいき教室 ボールペン・筆ペン講座	九頭竜バレーボール
7	火	音楽体操いきいき教室 総務安全部会/防災講座	九頭竜バレーボール	22	水		浜風バレーボール
8	水		浜風バレーボール	23	木		ファミリーバドミントン
9	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	24	金	定期講座/パンづくり・フィットネス 区長会定例会	
10	金	カラオケ愛好会♪ 定期講座/みんなでフィットネス		25	土		浜風バレー　スプリングクラブ ONE　STYLE
11	土	山の日	浜風バレー　スプリングクラブ ONE　STYLE	26	日		
12	日			27	月		浜風バレーボール
13	月		浜風バレーボール	28	火	ボールペン・筆ペン講座 なかよしクッキング	九頭竜バレーボール
14	火		九頭竜バレーボール	29	水		浜風バレーボール
15	水		浜風バレーボール	30	木		ファミリーバドミントン
				31	金		

～健康コラム～

こしの医院　越野　雄祐　医師

以前お話ししたようにフレイルは体重減少や筋力低下などの要素が含まれています。これは低栄養と密接な関係にあります。この低栄養状態が進行すると徐々に筋力量が減ってきます。この状態を今はサルコペニア（筋肉減少症）と呼んでいます。これはsarco-「肉、肉付き」と-penia「消失、欠如」をくっつけた造語です。一般に人の筋肉量は40歳代より低下が始まり、65歳以降は減少率が大きくなり、最終的に80歳までに30～40％低下します。そして筋肉の減少分は脂肪に置き換えられます。原因としては加齢というのが最も大きいものですが、前述のように低栄養も重要な因子となります。簡単に言うと肉や魚などたんぱく質の摂取が減っていくことが大きく関与しています。筋肉量が減れば、筋力が低下し、ひいては転倒、骨折につながり最終的には認知機能の低下にもつながりかねず、この意味ではサルコペニアは要介護の入り口であると言えます。（以下次号）

～長寿会行事予定～

8月　お休みします。

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年にも増して暑さが厳しく感じられます。まだしばらく厳しい暑さが続きますが、体調にはくれぐれもお気を付けくださいませ。