

# 誕生おめでとう

12月16日～1月15日届出分(20人)

あかちゃん	性別	保護者	誕生日	公民会
小園 洋紀	男	紀洋	12・5	船木下
福島 優羽	女	泰幸	12・12	豆漬
楠八重 佑也	男	大幸	12・12	京塚原
西屋 璃空	男	博文	12・12	市場
桑波田 梨緒	女	鉄平	12・12	湯田中
紉田 京花	女	幸俊	12・13	西手東
栗野 愛彩	女	建生	12・15	湯田上
宇宿 莉心	女	真悟	12・15	新田
菊野 凛梨	女	和夫	12・16	東町
下大迫 聖剛	男	浩作	12・19	上下大迫
富吉 航大	男	大輔	12・20	轟原
中島 優希	女	伸行	12・22	吉川
いちき 優斗	男	幸一	12・24	上向
市来 遠士	男	拓也	12・24	上向
増田 優斗	男	幸一	12・24	上向
岸良 妃華	女	尚樹	12・25	中央
今村 優里	女	哲志	12・26	町頭
宮脇 呼春	女	純久	12・26	尾原
小坂 幸春	女	純久	12・26	尾原
なかやま 花音	女	公一	12・29	愛宕
中山 依義	女	幸一	12・29	角郷
原田 依義	女	幸一	12・29	角郷

おくやみ申し上げます

12月16日～1月15日届出分(38人)

なぐなつた人	年齢	届出人	公民会	死亡日
内村 博亮	77	内村 ミネ	マモリエ	12・16
出石 廣	87	出石 キリ	上向	12・16

原之園 肇	88	原之園 ノブ	12・16
山崎 春野	90	内村 夢子	12・16
森山 桂子	69	森山 雅己	12・16
上別府 鉄夫	81	須川 杭	12・17
湯崎 久信	70	南川 下	12・18
下大迫 下	51	下大迫 下	12・18
中井 シツ	85	東谷 下	12・20
下大迫 フヂ	100	下大迫 下	12・20
黒木 ヒロ子	83	二大迫 下	12・22
三上 孝治	55	市渡 町	12・22
豊増 ミツエ	92	北原 原	12・29
堀 新	86	北原 原	12・29
中島 トワ	89	豆漬 原	12・30
上之原 金満	74	種山 田	12・30
山口 眞人	95	金山 田	12・30
大山 真	95	荒瀬 手	12・31
下野 清	85	小踏 手	12・31
井上 トミ	91	新東 町	12・31
岡崎 治	76	新東 町	12・31
岩崎 葉子	81	下狩 宿	12・31
下境 田	95	梁原 掛	12・31
富満 育	80	橋掛 原	12・31
大磯 幸子	79	西薄 上	12・31
山口 ミナ	100	大薄 上	12・31
東條 ミサヲ	78	紫尾 上	12・31
市野 政子	76	紫尾 上	12・31
松崎 トキワ	82	池之野 留	12・31
佐伯 明治	52	池之野 留	12・31
池之野 鈴子	75	池之野 留	12・31
内山 英太郎	84	新町 野	12・31
井上 覺	79	紫尾 下	12・31
松下 マツミ	80	愛宕 岩	12・31
大角 健一郎	83	東湯留 原	12・31
中野 ノエ子	84	下川口 湯	12・31
手塚 スミ子	85	湯之元 西	12・31
脇 シノブ	89	脇 ミル子	12・31

篤志寄付  
紫尾区大衆浴場 上之原 純夫

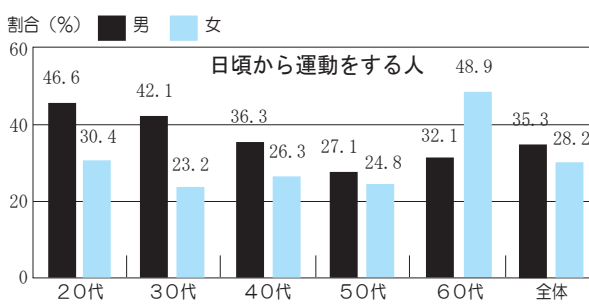
## 健康だより

### ～健康さつま21シリーズ⑤～

身体を動かす楽しさを習慣にしよう!

前年11月号に、活発な身体活動や運動について掲載しました。今回は、「健康さつま21」推進分野のひとつである「運動」の習慣化について考えてみましょう。

私たちの生活が便利になるに従い、日常生活で身体を動かす機会は減ってきており、肥満などの生活習慣病の原因となっています。



※「日頃運動をしている人」は、全体で「31.6%」  
男女別、年代別の詳細は、左表の通りです。男性に多く、女性では、60代で多く半数近くを占めています。  
運動内容は、若い世代では、趣味と特技が一致してか「バレーボール」、「野球」などの球技が上位を占め、50代以降は、「ウォーキング」や「ラジオ体操」が上位を占めています。全体の運動内容は①ウォーキング47.0%、②ラジオ体操など27.5%、③バレーボール13.4%でした。

### ※「身体活動」「運動」は意識して!

最近、「歩く」「掃除する」「子どもと遊ぶ」「階段を上る」など、どの身体活動においても高齢者の方が若い頃過ぎてきた身体活動より低い強度の活動となっています。

そこで、わたしたちは、次のように意識して身体を動かし、意識して運動をする必要が出てきました。

- ① 自分の健康状態を自覚し、健康状態の良い時から運動を開始する。
- ② 日常生活で、運動できるよう工夫する。
  - ・テレビ体操を活用する。・就寝前に3分間ストレッチ体操をする。・階段を意識して利用する。・駐車場を遠くにする。・遠回りをして目的地に行く。・テレビコマーシャルの間に身体を動かす。・毎日行う調理、食事、歯みがき等の時間を活用する。・運動記録をする。
- ③ 地域や職場、グループで運動の機会をつくる。

今年は、家族や仲間と身体を動かす健康づくりを始めませんか!