

誕生おめでとう

3月16日～4月15日届出分 (11人)

あかちゃん	性別	保護者	誕生日	公民会
あかちゃん	男	知 徹	3・12	屋地馬場
岡 留	男	陽 菜	3・14	東 町
有 村	女	昌 高	3・15	3・15
小 坂	男	清 輝	3・15	3・15
植 村	男	圭 崇	3・26	3・26
下 屋 敷	男	心 庄	3・27	3・27
中 園	女	さくら 政次郎	3・28	3・28
角 井	男	潮 誠	3・29	3・29
山 口	女	彩 高 生	3・31	3・31
山 口	女	ひゆうが 高 生	4・3	4・3
宮 里	男	天馬 知 弘	4・4	4・4
東 美	女	みづき 光 春	4・6	4・6

おくやみ申し上げます

3月16日～4月15日届出分 (33人)

なぐなつた人	年齢	届出人	公民会	死亡日
なぐなつた人	年齢	届出人	公民会	死亡日
出石 廣澄	83	出石 千里	豆 漬	3・15
八無アツエ	88	竹下 郁子	樽 中 翠	3・16
中王子 直	90	中王子 トミ	紫 尾 上	3・17
宮内 満子	60	宮内 秀行	熊 田	3・19
池山 ミ子	98	池山 正満	岩 元	3・19
二ツ木由子	67	二ツ木悦男	虎 居 町	3・22
北野 カノ	101	北野 俊郎	き さら	3・24
山口 松次	77	山口 フヨ	二 渡	3・25

・紫尾区大衆浴場 上之原 純 夫

小 緑	セ イ	87	小 緑	優 子	3・26
崎 野	久 江	81	崎 野	安 弘	3・26
野 元	詳 六	71	野 元	朝 子	3・26
原 園	満 男	60	原 園	美 代 子	3・29
濱 崎	隆 志	57	濱 崎	典 子	3・29
山 下 トシ子	隆 志	89	田 中	久 男	3・29
栗 須	タ ケ	85	栗 須	維 新	3・31
中 園	ツ ヨ	88	中 園	昭 生	3・31
岸 良	ナ ミ	98	岸 良	五 子	4・1
中 村	潤 子	57	中 村	正 登	4・4
南 立 ナミエ	幸 雄	99	南 立	己 之 助	4・4
有 川	幸 雄	84	有 川	典 子	4・5
犬 童	幸 吉	74	犬 童	則 江	4・9
下 境 田 ニキ	孝 道	94	東 大 園	フ ミ	4・10
荒 木	孝 道	65	荒 木	静 枝	4・11
有 田 フチノ	孝 道	96	有 田	育 男	4・11
池 田	清 次	57	池 田	か よ 子	4・12
本 田	健 一	58	林	幸 子	4・12
桃 蘭	龍	89	桃 蘭	キ ミ エ	4・12
豊 田	花 香	77	大 野	宏	4・13
今 村	兼 廣	89	今 村	八 千 代	4・13
柳 田	フ ミ	95	柳 田	幸 美	4・13
外 園	生	79	外 園	三 郎	4・14
永 松 ノブ子	生	87	永 松	一 郎	4・14

健康だより

～健康さつま21シリーズ⑧

健康づくりの主役は、町民一人ひとりです

町民一人ひとりが健康づくりに関心を持ち、「自分の健康づくり」、「家庭の健康づくり」、「地域の健康づくり」において役割を自覚し行動することが重要です。

町では「健康さつま21」を推進しています

「健康さつま21」の推進にあたって、平成19年度から2年間ごとの重点活動領域・主な努力目標を決めて公民会ごと（公民館ごと）に取り組んでいただこうと計画しています。

公民会（公民館）ごとに取り組めます

「栄養・食生活」か「身体活動・運動」のどちらかを主な健康づくり活動としてスローガンを決め、具体的に行う内容を決めましょう。

（例）外出や運動する人が少ない公民会

公民会の健康づくりスローガン（例）

積極的に外出し、もっと運動する習慣をつけよう！

公民会の健康づくり推進の具体策（案）

- ・公民会行事に、家族・隣人と声かけあって、積極的に参加します。
 - ・公民会行事の初めには、必ずラジオ体操やストレッチなどの軽体操を実施します。
 - ・週1回（毎日）公民会放送でラジオ体操を流し、各家庭で体操を実施します。
 - ・体育指導委員の協力を得て年1回健康ウォーキング大会を開催します。
 - ・高齢者ふれあいサロンに声かけあって参加します。
 - ・高齢者ふれあいサロンでは、体力に応じた運動教室を開催します。
 - ・年代に応じた公民会ウォーキングコースを考案します。 など
- 1年目、2年目の具体策をいくつか決めてみんなで主体的に取り組めます。



ころばん会（転倒予防教室）

「健康いきいき“元気さつま”」をめざしましょう！