



サローネ グラッツイエ
Salone Grazie

いわいざこ じゅんいち
祝 迫 純 一 さん 30歳

今では、開店後の忙しさも一段落し、休日は家族サービスや買い物などをして過ごしたり、更に今後は、お客様に勧められた釣りやゴルフにも挑戦したいと、思いを膨らませます。

そんな祝迫さんは、「今の若い世代の方は、鹿児島市内などに髪をカットに行かれる方が多いようですが、地元にも市内に負けないぐらいの理容・美容室があることを知って欲しいと思います。できればもっと町内のお店に目を向けていただきたいと思っています。」

「都会に負けない
サービスの提供を！」

ひと仕事

さつまに生きる

旧宮之城駅前の茶色の建物が目を引きます。

祝迫純一さんは今年8月に理容・美容室を兼ねたSalone Grazieをオープンしました。

開店当初は、お店の事などで忙しく休む間もなく過ごし、奥さんやお子さんと過ごす時間がなく迷惑をかけたと振り返ります。

また、色々な人にお店を知ってもらうのに苦労されたそうです。



ます。更に、若い方だけでなく年配の方に至るまで、色々な人に、かつこよく、きれいになって欲しいと思います。

市内に負けないサービスを提供するために、今後更に勉強して技術の向上に努めたいと思います。」と今後の抱負を話されました。

DATA

サローネ グラッツイエ
Salone Grazie

さつま町宮之城屋地1574-1 ☎ 0996 (53) 0188



このコーナーでは、さつま町で働く人々の姿を紹介します。自薦・他薦は問いません。多くの人材をご紹介ください。

誕生おめでとう

10月16日～11月15日届出分(14人) 敬称略

岡山	一川	今村	橋口	堂免	東條	上井	西井	豊増	宇宿	岸良	有村	富松	村田
莉子	稜太	洸太	和輝	侑加	依智花	隆仁	祐真	烈央	貫大	勇飛	栄俊	桜女	篤志
浩行	大輔	真樹	義和	弘樹	弘二朗	誠	浩司	晃正	真悟	友則	浩貴	克和	賢太
尾原	船木下	湯田上	西手東	あながわ	虎居大角	堀	下京塚原	田原	豆漬	虎居大角	京塚原	川原町	船木下

おくやみ申し上げます

10月16日～11月15日届出分(25人) 敬称略

持橋	辻松	竹井	永徳	鍛冶屋	丸田	羽有	久保田	宮脇	井上	大野	内	有川	南
満弘	満明	アキ	シゲノ	エイ子	一男	敬市	文子	ハルミ	ワイ	フサエ	ノフ	イサ	京子
69	87	88	98	67	89	82	84	91	92	96	98	98	81
虎居馬場	金山	大薄上	観月台	船木西	京塚原	下手	東町	弓之尾	金山	大野	船木下	上向	あながわ

東	植園	鮫島	柳田	田畑	原園	熊田	橋ノ	酒匂	中舟	玉利
實光	則義	利典	トミ子	シツヘ	友二	ミナ	ロフミ子	京子	木光雄	千春
86	93	93	78	93	84	84	84	53	74	80
熊田	京塚原	古野	北原	木浜	船木西	熊田	上平川	ウッドタウン	船木東	京塚原

※誕生・おくやみは、届出人が同意された方だけ掲載しています。

篤志寄付

町社会福祉協議会へ

・紫尾区大衆浴場

上之原純夫

1歳で～す

毎月1番最初に
生まれた赤ちゃん

たがしら なお と
田頭直人くん

平成20年12月1日生



父 裕 さん
母 愛美 さん

東谷 公民会

両親から一言

素直な思いやりのある子
に育ってね!

こんにちは保健師です からたを動かしていますか？

クリスマス・忘年会・お正月と年末年始の宴会や行事がすむと、いつの間にお腹や腰、頬のあたりにふっくらお肉がついてきたな…という経験はありませんか？寒くなると人の体は脂肪を蓄積して体温を保とうとします。

さらに、寒いために外出を控えがちで活動量が減る傾向にあります。

摂るエネルギーが使うエネルギーより多くなると、活動量が減れば、当然、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されてきます。それが「冬になると太る」原因とも言われます。わたし達が日頃、気軽に食べているお菓子等も、速歩（ウォーキング）で消費するとなると、右記の時間に相当します。

余分なエネルギーが脂肪として、体内に蓄積された状態と言われているメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の解消に効果的な運動として注目されているウォーキングがありますが、さらに筋肉を鍛えることが大切です。筋肉は身体の中で最もエネルギーを消費する器官なので、筋肉が減ると太りやすくなってしまいます。キッチンに立った時に、おなかにグッと力を入れる、足首の屈伸をくり返すなど、生活の中で手軽にできる筋力トレーニングもたくさんありますので実行してみたいはかがでしょうか？

この冬を元気に乗り切るためにも、ぜひ食事と運動のバランスを心がけましょう。

シュークリーム	小1個	約125 k cal	→ 速歩約25分
カステラ	1切れ		

クリームパン	1個	約250 k cal	→ 速歩約50分
ビール	大1本		

カップアイス	1個	約450 k cal	→ 速歩約90分
メロンパン	1個		

※ご飯（白米）中1膳＝235 k cal