

回覧

輪になって楽しく踊りましょう

第46回

納涼

# 盆踊り

8月10日

土

6:30~9:00 雨天中止

場所: 創価学会様第3駐車場

飯玉第5町内会

子ども育成会  
& 青年部

模擬店あります



★終了間近に  
お子さんには  
お菓子のプレゼント  
があります!

踊り手、一緒に協力できる方  
お願いします

★やぐらの組み立て 8月4日(日)6:00~

★踊りの練習 (飯玉第5公民館)

8月4日(日)10:30~.5日(月)19:00~

★やぐらの飾り付け 8月10日(土)6:00~

(婦人会、育成会は7:00~)

★やぐらの解体 8月11日(日)6:00~

祭

祭





飯玉第5町内会の各位

飯玉第5こども育成会

# 廃品回収のお願い

## 第2回 日時：7月13日(土) (小雨決行)

<荒天の場合は、7月14日(日)になります>

- 1. 新聞・広告用チラシ・・・・・・・・・・4つ折りにして
- 2. 雑誌・・・・・・・・・・大きさをそろえて別々に
- 3. ダンボール・・・・・・・・・・折りたたんで
- 4. 牛乳パック・・・・・・・・よく水洗いして切り開いて乾かす
- 5. 雑紙・・・・・・・・お菓子の箱など、紙袋にまとめる
- 6. シュレッダーごみ・・・・・・・・袋に入れる
- 7. アルミ缶・スチール缶・・・・・・・・中を洗って別々に出してください
- 8. ビール瓶・一升瓶・・・・・・・・中を洗って出してください  
焼酎瓶 (透明瓶=4合瓶・グリーン瓶=1.8リットル瓶取手付を回収)
- 9. 布類・・・・・・・・別紙参照 (出せる物と出せない物があります！)

各々ひもで  
十字に縛る



### 注意) 回収しないもの

**金属類・茶色瓶・油瓶・缶詰・ペットボトル・布団・カーペット等**

※ペットボトルキャップを塚沢小 PTA が回収しております。ペットボトルキャップは、被災地へ桜の苗木代寄付、社会福祉団体へ車イス代寄付等の活動費となります。ご協力お願い致します。

### 回収方法

育成会員は、各自で8:00~8:30に集合場所まで運んでください。

育成会員以外の方は、8時00分までに

自宅前の道路端に出してください。

アパート・マンションの方は、建物の1階の道路側に出してください。

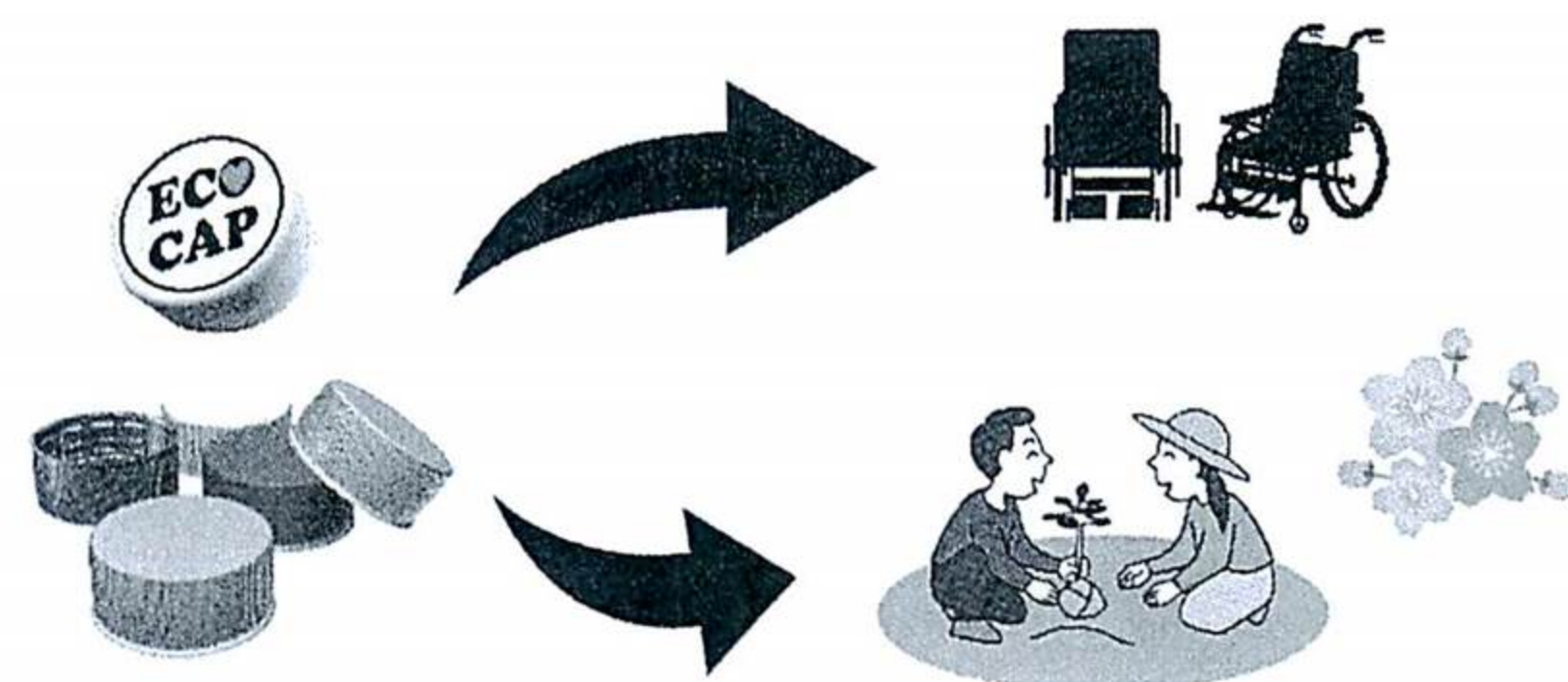
## 次回廃品回収予定

### 第3回 9月14日(土)

回収にご協力をよろしくお願いいたします。

### お手伝いのお願い

育成会を卒業された中学生の方々、廃品回収のお手伝いをしてみませんか？  
廃品回収は連絡なしの参加もOKです。ご協力をよろしくお願いいたします。



## 回覧

令和6年7月吉日

飯玉第5町内会各位

飯玉第5こども育成会役員一同

### 協力会費のお願い

日頃より育成会の活動に温かいご理解、ご協力を賜り有り難く感謝申し上げます。  
新年度は会員数14名でスタートしました。

行事の一環として年間5回の廃品回収を行い、私たちの町内がきれいになるように、より良い町内の活性化のために子供たちが一生懸命活動しています。  
そのため例年同様、町内各ご家庭からの協力会費のご協力をお願いしております。

これからも伝統ある飯玉第5こども育成会の活動を継続していくために、ぜひともご協力いただけますご家庭には、役員がご自宅までお伺いいたしますので、役員もしくは区長までご連絡いただくと幸いです。

大変恐縮ではございますが、一口200円～とさせていただきます。

どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

区長	中村	康晴	090-6536-7665
会計	天貝	樹子	090-9158-4976
会計	萩原	千夏	090-4439-4391



# 玉5さんぽ



毎月、第一月曜日に  
散歩しています！

日時：令和6年8月5日(月)

令和6年9月2日(月)

令和6年10月7日(月)

13:30～ 30分程度

※各自歩く距離や速さは自由です

集合場所：飯玉第5公民館

内容：おしゃべりしながら問屋町公園  
まで散歩



お問い合わせ先

高齢者あんしんセンター希望館

027-322-2034

担当：鳥塚、青木、新井、石井、湯本（担当）

令和 6 年 6 月 吉日

塚沢地区の皆様

高崎市立塚沢小学校

P T A 会長 高橋 亮介

校長 清水 さとみ

## ペットボトルキャップ回収中止について

日頃より塚沢小学校 P T A 活動および塚沢小学校の教育活動にご協力いただきまして誠にありがとうございます。塚沢小学校 P T A が主体となって活動しておりました、ペットボトルキャップ回収事業について、様々な視点から検討してきた結果、下記の理由により令和 6 年度より変更することに決定いたしました。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 記

#### 理 由

- ・ 2022 年より塚沢小学校では P T A への参加が完全任意制となりました。P T A の会員数、委員数ともに減少しており、子どもたちの学校生活を充実させる事業を例年通り行うことも難しくなっております。（委員数 2021 年の在籍約 50 名、2024 年現在 8 名）
- ・ 委員数の減少に伴い本部役員の役割は増加しています。持続可能な P T A 本部の組織づくりのため役割を減らすように調整しております。昨年はペットボトルキャップの回収管理は本部役員で行いましたが、本部役員で今後もペットボトルキャップの回収管理を実施していくのは難しいと判断しました。
- ・ 子どもたちによるペットボトルキャップ回収事業は、P T A 主体で行わなくても学校と高崎市が連携して塚沢小学校としては継続していきます。（年 1 回のみの回収となるため、保管場所に限りがあります。子どもたちが各家庭で集めたものを学校で預かり、教育委員会が実施する回収に出すという流れになります。）

塚沢地区の皆様、ペットボトルキャップ回収のご協力、誠にありがとうございました。上記の理由を考慮した結果でございます。何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

※今年度地域で集めたペットボトルキャップにつきましては、塚沢小学校での回収も行いますので、8 月末までに塚沢小学校にお持ちください。持ち込む際は事前に塚沢小学校教頭までご連絡ください。



## 大人も子どもも楽しめるコンサート



- 【日程】 令和6年8月10日（土） 午後4時～6時
- 【場所】 塚沢公民館 2階 講義室
- 【内容】 高崎市出身のミュージカル俳優によるコンサート
- 【出演】 町田慎之介先生（ミュージカル俳優）  
※ピアノ伴奏：櫻井綾香さん
- 【対象】 市内在住の方
- 【定員】 40名（先着順）
- 【費用】 無料
- 【持物】 水分補給用の飲み物
- 【申込】 7月11日（木）午前9時から塚沢公民館窓口又は電話で受付



## 7月のおはなし会

♪事前申し込み不要 ♪参加費無料  
楽しい絵本とわらべ歌で楽しみましょう！

- 【日 時】 7月19日（金） 午後2時30分～3時
- 【場 所】 塚沢公民館 1階図書室



公民館休館日（図書室もお休み）

7月15日（月） 海の日



## 夏休み小学生向け講座参加者募集



夏休みの小学生向けに、講座を開催します。  
参加したい講座がある方は、塚沢公民館に来館し参加申込書（申込書は公民館窓口にあります）を提出してください。  
受付期間は7月1日（月）～7月12日（金）、午前9時～午後5時です。申込多数の場合は抽選を行い、結果をメールでご連絡します。  
講座の紹介は裏面をご覧ください。

裏面もご覧ください

# 夏休み小学生向け講座

## 夏休みものづくり教室

- 【日程】令和6年7月22日（月）  
午前10時～正午
- 【場所】塚沢公民館 1階 実習室
- 【内容】星形の電飾と可愛い生地を使って、  
スターライトをつくろう
- 【講師】塚沢地区生涯学習推進員
- 【対象】塚沢小学校児童
- 【定員】10名（抽選）
- 【費用】100円（材料費）
- 【持物】はさみ、水分補給用の飲み物、タオル

## 夏休みポスター教室

- 【日程】令和6年7月31日（水）、8月1日（木）  
午後1時30分～3時30分
- 【場所】塚沢公民館 2階 講義室
- 【内容】絵具やサインペン、クレヨンなどを使い  
夏休みの課題であるポスターを2日間  
かけて完成させよう
- 【講師】村松直子先生
- 【対象】塚沢小学校児童
- 【定員】20名（抽選）
- 【費用】なし
- 【持物】筆記用具、絵具、サインペン、クレヨン、  
指定サイズの画用紙、**描きたいものの写真資料**（自分の顔や手の写真、動物図鑑など）  
水分補給用の飲み物、タオル
- 【その他】**描くテーマについては必ず事前に  
決めておくこと**

## 夏休み料理教室

- 【日程】令和6年7月29日（月）  
午前10時～12時30分
- 【場所】塚沢公民館 1階 実習室
- 【内容】うどんと噴水フルーツポンチを作って、  
みんなで食べよう
- 【講師】島田友美先生、渡辺英美先生、大森美千代先生
- 【対象】塚沢小学校児童
- 【定員】12名（抽選）
- 【費用】600円（材料費）
- 【持物】エプロン、上履き、三角巾、水分補給用の飲み物、  
タオル
- 【その他】爪は短く切ってください。マニキュア等は落と  
してください。

## ボードゲームを作ろう

- 【日程】令和6年8月8日（木）  
午後1時30分～3時30分
- 【場所】塚沢公民館 2階 講義室
- 【内容】ダンボール、ヘアゴム等を使って  
ボードゲームを作成し、実際に遊んで  
みよう
- 【講師】高見澤佳子先生、天田麻実先生、  
渡辺英美先生、大熊祐子先生
- 【対象】塚沢小学校児童
- 【定員】20名（抽選）
- 【費用】500円（材料費）
- 【持物】水分補給用の飲み物、タオル

## 夏休み上映会

- 【日程】令和6年8月21日（水）
- 第一部（低学年） 午後1時30分～2時30分
- 第二部（高学年） 午後3時～4時
- 【場所】塚沢公民館 2階 講義室
- 【対象】塚沢小学校児童
- 【定員】各10名（抽選）
- 【費用】なし

- 【内容】第一部 名探偵コナン防犯ガイド、  
ねずみくんのきもち、おにたのぼうし
- 第二部 名探偵コナン防犯ガイド、  
がんばれスイミー
- ※上映内容は変更になる場合があります
- 【持物】水分補給用の飲み物、タオル

回覧

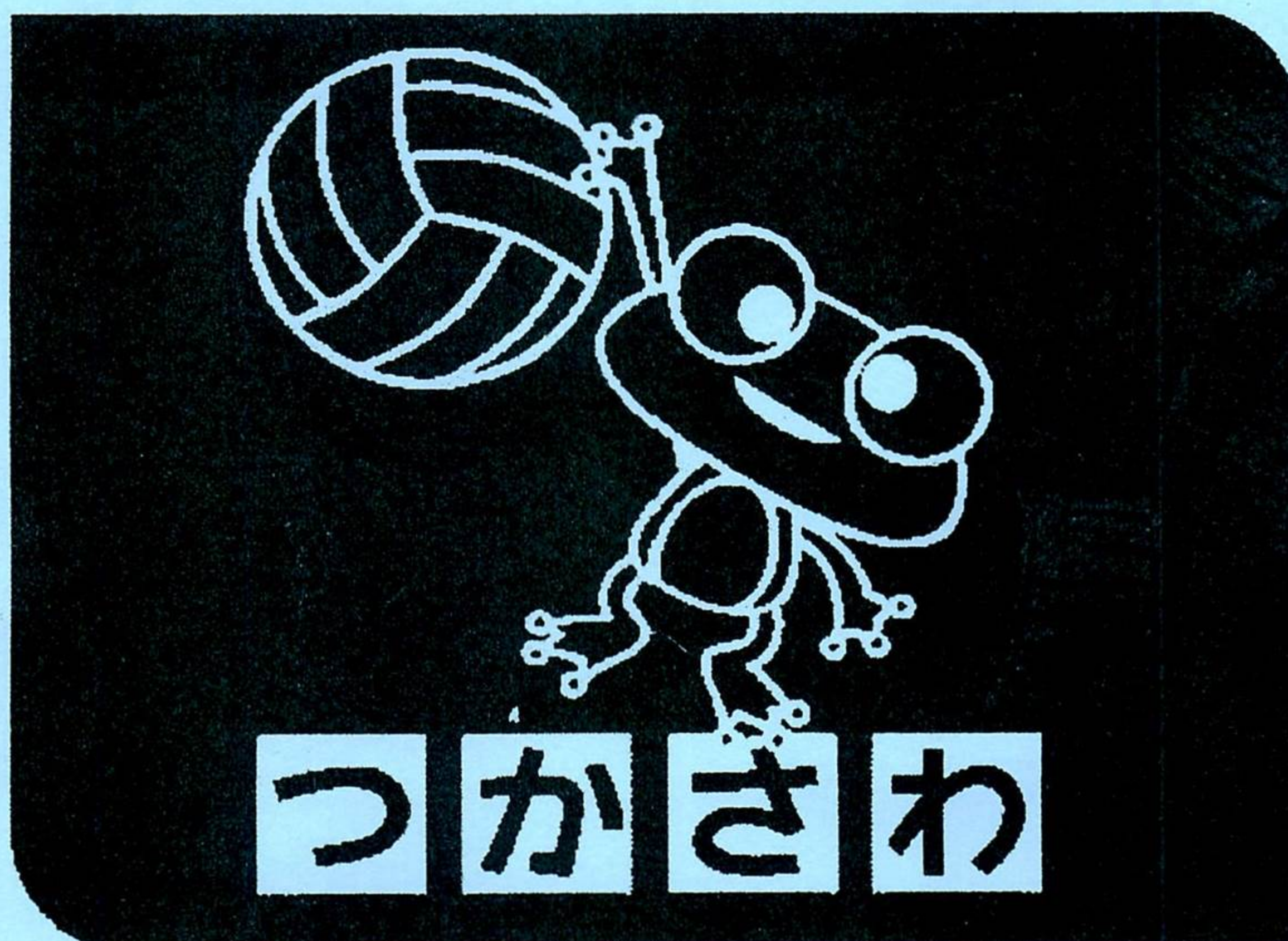
令和6年7月1日  
塚沢地域づくり活動協議会  
体育部会

第16回

塚沢あおぞら杯

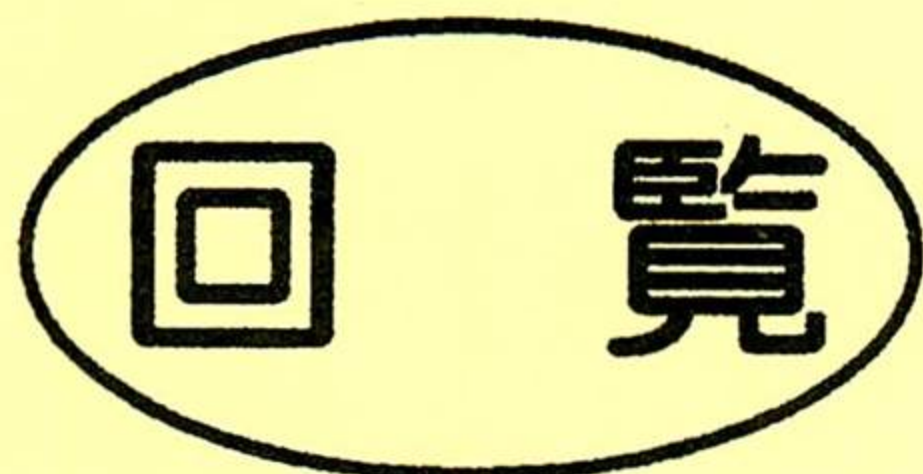
小学生バレーボール交流大会

主催・塚沢地域づくり活動協議会



期 日	令和6年8月11日(日)山の日
開会式	8:30~
会 場	高崎アリーナ
共 催	塚沢小バレーボール部
参 加	36チーム





令和6年7月1日  
塚沢地域づくり活動協議会  
体育部

# 第20回 塚沢地区 グラウンドゴルフ大会



とき：9月14日(土)

受付：8時30分～

開始：9時

↑雨天の場合は翌日に順延

ところ：塚沢小学校校庭

- ☆ 塚沢地区にお住まいの方は、どなたでも参加できます
- ☆ 競技用具のない方は、体育部会で用意します
- ☆ 賞品、参加賞を多数用意します
- ☆ 必ず筆記用具(ボールペン)持参のこと

※ この大会の上位3名の方は、10月27日(日)浜川競技場で  
行われる予定の第34回「高崎市民スポーツフェスティバル」  
グラウンドゴルフ部門に出場していただきます。

大会に参加をご希望の方は、7月16日からの平日に塚沢公民館で  
【参加申込書】に必要事項を記入し、申し込んで下さい

締切日：8月23日(金曜日)

(注)8月10日(土)から18日(日)まで公民館の職員は不在です

《 参加の皆様にお願い！ 》

\*大会当日、風邪気味・微熱があるなど、体調不良の方は参加をご遠慮下さい

# 夏の県民交通安全運動の実施について

広く県民に交通安全思想と正しい交通ルール・マナーの普及・浸透を図り、交通事故を防止するため、「夏の県民交通安全運動」が実施されます。

飯塚町交番だより

飯塚町交番  
362-3341  
高崎警察署  
328-0110

交通安全運動実施中



7月11日(木)から7月20日(土)

- 年間スローガン  
家庭でも みんなで語ろう 交通ルール
- サブスローガン  
自転車も 止まって確認 まがりかど
- 運動重点
  - ① こどもと高齢者の交通事故防止
  - ② 自転車等の交通安全意識の向上と交通事故防止

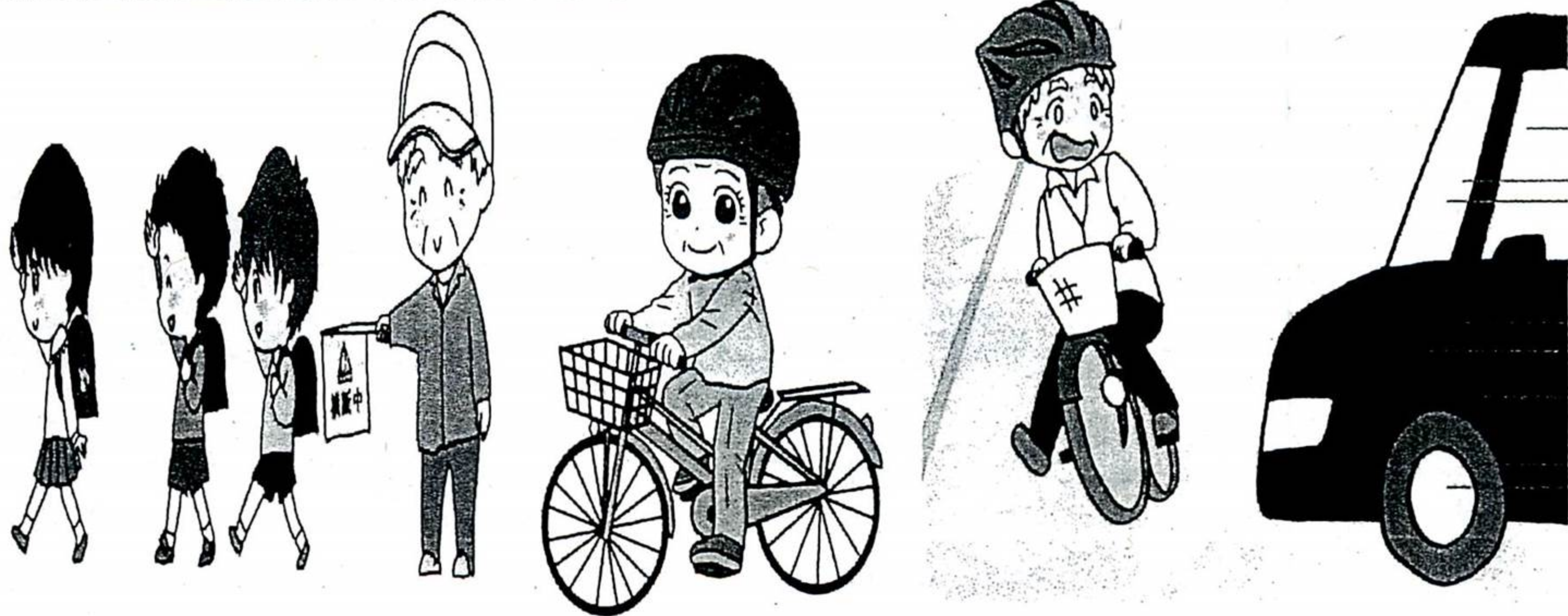


交通事故の多くは、「基本的な交通ルールが守られていない」「脇見やぼんやりなど運転者のちょっとした不注意」が原因で発生しています。

自動車等を運転される方は、道路を利用する全ての人から「大切な命を託されている」という気持ちを持って、交通ルールと交通マナーを守り、思いやりのある安全運転を心掛けて下さい。

皆さんの力を合わせ、悲惨な事故を一件でも無くしていきましょう。

県民の皆さんに交通安全意識を高めていただき、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践により、交通事故を防止するため、「夏の県民交通安全運動」を実施します。



～裏面もぜひご覧ください～

# 夏季における水難事故防止

夏休みの時期は、各地で水難事故が発生しています。

水難事故をなくすため、次の点に注意しましょう。

- 小さな子どもを水の危険から守るため、保護者は必ず付き添い、目を離さないようにしましょう。
- 河川などの危険な場所で遊んだり泳ぐのはやめましょう。
- 魚釣りをする時は、ライフジャケットを必ず着用しましょう。
- ラフティングや水上オートバイなどの水上スポーツをする際は、十分な装備を用意し、周囲の安全を確認するとともに、ルールを守りましょう。
- 事前に天気予報や川などの情報を確認し、天候急変時は直ちに中止しましょう。



# 薬物乱用防止

「薬物乱用」とは、社会のルールから外れた方法で覚醒剤、大麻、MDMAなどの薬物を使うことです。

令和5年中、県内における覚醒剤取締法違反や大麻取締法違反などの違法薬物に関する検挙人員は218人で、群馬県内においても違法薬物が蔓延しています。

特に若年層で大麻の乱用が増加傾向にあり、乱用すると記憶障害や精神疾患を患うおそれがあります。

「1回くらいなら」という安易な気持ちで人生を狂わせることになります。

恋人や友人等から甘い誘いを受けても

「ダメ。ゼツタイ。」

ときっぱりと断り、絶対に違法薬物と関わらないようにしましょう。



第3回

# ぐんま健康フェスティバル

Get100 Walk ~美と健康の祭典~

2024 **7.21** 日  
10:00▶16:00 (ステージ10:30~)

**Gメッセ群馬**  
2階メインホール

先着

**100**名様  
観客席にて  
ハンドクリーム  
プレゼント!!

来場者様全員

**ヤクルト**  
プレゼント



入場  
無料

来場者  
プレゼント

## 渋川市 へそ踊りチーム

日本のまん中(へそ)渋川市から  
やってきたユニークなへそ踊りで  
皆様をたのませます!  
渋川から健康寿命日本一発振  
9月7日開催の渋川へそまつり



## マジシャンShuN マジックショー

- ・ぐんま特使&安中市観光大使
- ・数々の企業イベントに出演
- ・メディア出演・演技・出演指導
- ・お子様、ご家族に  
大人気マジックショー



## 出展ブース

30社以上の健康に携わる  
企業や団体が集結!!



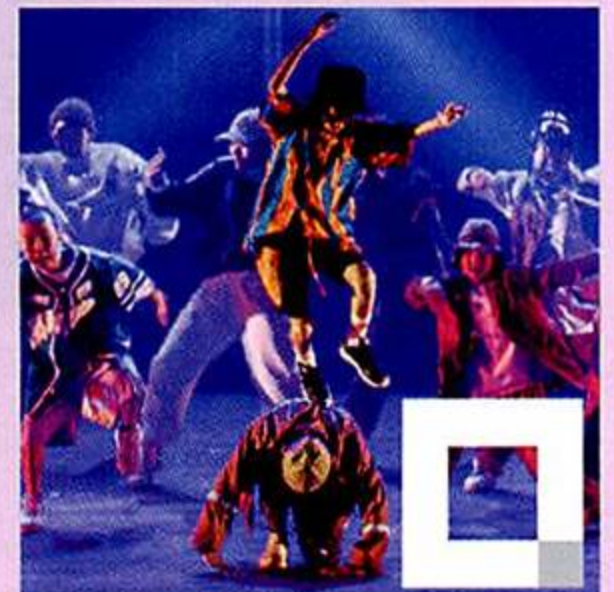
## 健康づくり+お得が盛りだくさん!! NPO日本健康文化協会ブース


- ◆協会ご案内コーナー 会員申込でプレゼント!!
- ◆体組成計による筋肉量、骨密度量の測定コーナー!!
- ◆ブースを回って景品をゲット!!(スタンプラリー)
- ◆受動喫煙対策防止コーナーにてプレゼント!!
- ◆快足スキップ サプリの販売
- ◆日本赤十字社による 救急法体験&防災対応

特別参加 群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課 様 より  
群馬県公式アプリ  w-pick+ について

## ステージイベント

群馬を代表するパフォーマーが勢揃い!!  
熱いステージを見逃すな!!!



主催:  NPO法人  
日本健康文化協会 TEL/FAX  
100歳まで健康で美しく。 027-388-0534

特別協賛: 人も地球も健康に  
**Yakult** 群馬ヤクルト  
販売株式会社

# ブース出展一覧

- (株)グリーンライフ
- 茶房gleam/孫太郎(紫パン)
- (株)エレガンス
- ライフビューティー協同組合
- ウェルネスシェア(株)
- (生協)コープぐんま
- SPC関越理美容事業協同組合
- NPO法人日本健康文化協会  
新規協会会員受付・体組成計測定・サプリ販売・スタンプラリー・受動喫煙・Gウォークアプリ登録コーナー  
プロジェクト参加募集・日本赤十字社 群馬県支部
- 家計の見直し堂
- ルアン(株)
- メナード化粧品シャルアドゥール高崎
- (生協)パルシステム群馬
- カーブス(アルフォンソ(株))
- げんき堂整骨院ユニクス高崎店
- (株)ALL HAPPY NURSING
- 高崎弁当(株)(だるま弁当)
- Park Lane高崎
- 埼玉福興(株)
- SOMPOひまわり生命保険(株)群馬支社
- 群馬県作業療法士会
- (株)ファスター
- 命と安全を守る歩車分離信号機普及  
全国連絡会群馬事務局

まだまだ出展ブース多数準備中! ブース出展者募集しています!! (詳しくは協会HPへ)



NPO法人  
日本健康文化協会  
100歳まで健康で美しく。

NPO法人日本健康文化協会

## 事業案内



- ★健康を日本の文化へ
- ★県民の健康寿命日本一
- ★100歳まで健康で美しく
- ★美しい足腰Get100
- ★産官学民連携

健康に関する  
セミナー・フォーラム、  
フェスティバルの開催



協会販売  
「快足スキップ」サプリ等の  
健康予防商品の紹介



群馬県民  
健康寿命日本一  
プロジェクト推進!!



健康文化ゴールド  
貢献者表彰  
100歳現役ランナー



トレッキング、観音山・井野川  
ウォーキング等の企画開催  
・他 団体との共催




会報誌「けんぶん」  
MyGet100手帳



## 協賛品募集!!

イベント当日の来場者様への  
ノベルティとしての協賛品を  
募集しております。  
協賛していただいた企業様は  
当日スクリーンにて  
ご紹介させていただきます。



# ぐんま健康寿命 日本一 プロジェクト

**参加団体・企業募集中**

プロジェクトメンバー(発振側)に  
参加しませんか?  
(参加費無料)

お申込み・お問合せは  
NPO法人日本健康文化協会まで

☎TEL/FAX  
027-388-0534

✉メールアドレス  
kenbun@jhca100.net

## ACCESS アクセス

**Gメッセ群馬2階 メインホール**  
高崎市岩押町12-24



 **お車でお越しの方**  
駐車料金:1時間100円、1日上限500円

 **電車でお越しの方**  
高崎駅から徒歩15分

人も地球も健康に

## Yakult

GATEAU FESTA HARADA

PATISSERIE CREATIONS  
GATEAU FESTA HARADA

## ELEGANCE GROUP

健康産業の発展で日本を笑顔と健康に!

## グリーンライフ




## ALL HAPPY NURSING

歯に感謝!!



## いぶき歯科 クリニック



## AD.ballon

日本健康文化協会協会  
ホームページはこちら!



<https://jhca100.net>  
日本健康文化協会 検索



# なかがわ 長寿センターだより

発行：高崎市中川長寿センター  
 高崎市井野町1061-1  
 電話：027-363-6933  
 開館時間：午前9時30分～午後4時  
 入浴時間：午前10時～午後3時

## 【7月の予定】

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	救命講習会
13	土	
14	日	
15	月	海の日
16	火	
17	水	お灸・ツボ押し 教室受付
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	刃物研ぎ
26	金	刃物研ぎ
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

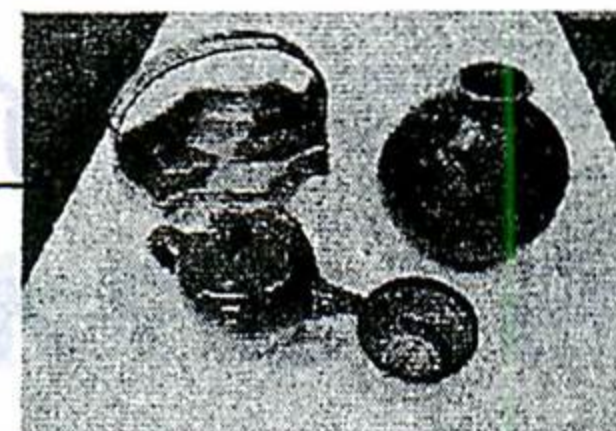
## \*\*\* 陶芸愛好会 会員募集 \*\*\*

自分で、オリジナルの花瓶  
茶碗などを作ってみませんか!!



中川長寿センターには、陶芸窯も  
あります。  
見学してからの入会も歓迎です  
ので、是非一度お越しください。  
お待ちしております。

開催日：毎月第2・第4火曜日(月2回)  
 午前10時～午後2時30分  
 会費：毎月1,000円  
 会場：中川長寿センター集会作業室  
 講師：吉田秀秋先生



## 七夕飾り

長寿センターロビーにおいて七夕の飾り  
付けを行っています。(7月7日まで)  
短冊に願い事を書いて、飾りましょう!  
短冊は、センターで用意してあります。  
楽しくご参加ください。



刃物とぎ  
シルバー人材  
センター

[日時]7月25日(木)26日(金)午前10時～午後3時  
 [場所]中川長寿センター玄関前



※雨天の場合は、中止になる場合がありますのでご了承ください。

健康増進指導教室 受講者募集！！

知っトク！納得！ツボのあれこれ  
お灸・ツボ押し教室

【日 程】全6回

- ① 8月 2日（金） お灸とは何か？種類、お灸のやり方、  
ツボとは何か？ツボの探し方、ツボの押し方
- ② 8月 9日（金） 冷え、首・肩の悩み、指圧の種類
- ③ 8月23日（金） 冷え、首・肩の悩み
- ④ 8月30日（金） 腰・膝の悩み
- ⑤ 9月 6日（金） 腰・膝の悩み
- ⑥ 9月13日（金） 全身を整える

【時 間】午後1時30分～2時30分

【会 場】中川長寿センター運動支援室

【内 容】鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技

【対象者】高崎市民 【費 用】無料

【定 員】20人（原則として全日程参加できる方）定員になり次第終了させていただきます。

【持ち物】等身大のバスタオル、体を締め付けない服装

【申込み】7月17日（水）午後2時よりセンター玄関ロビーで受け付けます。

電話による申込みができます。（中川長寿センター電話027-363-6933）

※申込み時には高崎市民である事を確認出来る物（長寿センター利用証明書、保険証、免許証等）を持参してください。

※開催当日の飛び入り参加等はできません。

【問い合わせ先】高崎市保健所健康課 電話027-381-6114

『たかさき 知っ得！ 介護予防！！』  
高崎ひらめきタオル体操

背筋伸ばし（タオルストレッチ）

【高崎市福祉部長寿社会課提供】

効果

「髪を結う」、「棚の上のものを取る」、「洗濯物を干す」などの動作に必要な関節の動きが保たれ、**姿勢も良くなります。**

方法

- ① 胸をしっかりと張り、背筋を伸ばします。
- ② タオルを棒のように長くして、胸の前でひじを伸ばし、両手で水平になるように持ちます。
- ③ 両手をそのまま頭の上に持ち上げます。
- ④ 両手を持ち上げたまま肘を曲げ、タオルが頭につかないように頭の後ろへ下ろします。
- ⑤ ③～④をゆっくり5回繰り返します。

ポイント

- ・はじめはタオルの幅を広く持つ（端に近いほうを持つ）と楽にできます。
- ・慣れてきたら、少しずつ幅を狭くしていきましょう。



# 高齢者あんしんセンター希望館たより

## 熱中症に注意しましょう！

気温の上昇に伴い熱中症になる人が増えています！

熱中症予防には暑さを避けること（室内でも）

水分、塩分補給が大切です

夏を迎える前に今すぐエアコンの試運転を実施しましょう！

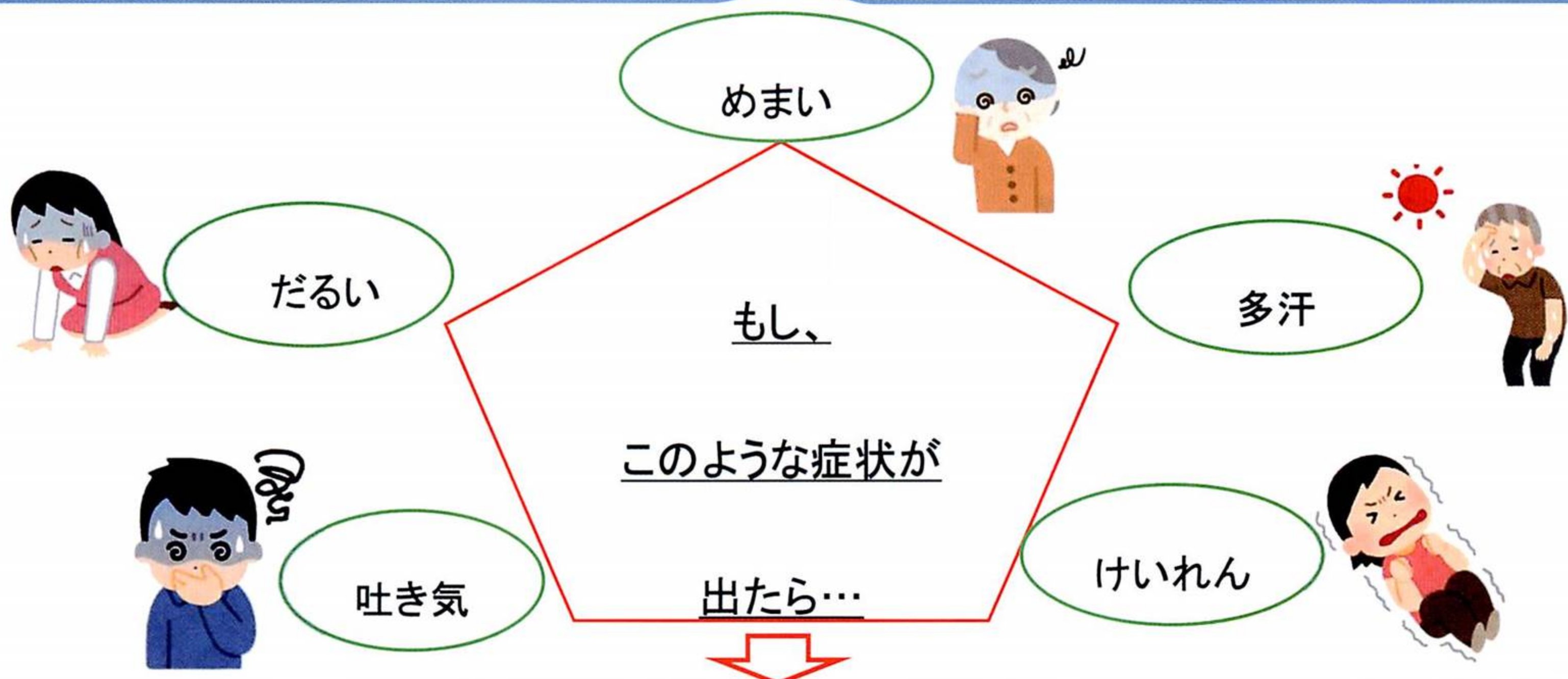
夏本番の修理や設置工事は非常に混み合います

### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節（目安は28度設定）
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

### 室外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱いで、体を冷やしましょう
- 塩分や水分補給しましょう



裏面へ





## フレイル予防について

きちんと食べているようでも、好きなものや食べやすいものばかりを選んでいると、バランスがとれずにフレイルになってしまいます。  
1日3食バランスのよい食事を取り、フレイルを予防しましょう。

### 【バランスのいい食事】

○食卓に「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」を揃える。

食欲のない時は  
主菜を中心に！

#### 主食

エネルギーになる



ご飯・めん・パン

炭水化物

#### 主菜

血や肉になる



肉・魚・卵・大豆

たんぱく質

#### 副菜

体の調子を整える



野菜・海藻・きのこ・いも

ビタミン・ミネラル・  
食物繊維

○1日3回食べる

間食は牛乳やチーズ、  
ヨーグルトなどの乳製品  
がおすすめ！

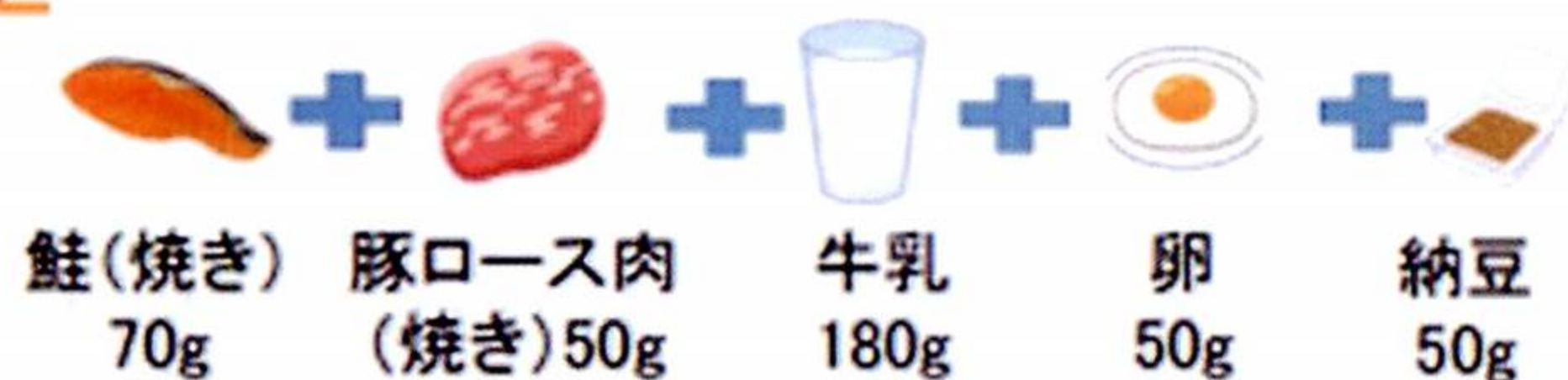
しっかり  
噛んで飲  
み込もう！

○食べやすい工夫をする

- ・柔らかく煮る
- ・薄くスライスする
- ・トロミをつける



フレイル予防には、たんぱく質を取ることが大切なのね。でも  
1日どのくらいとればいいのかしら？



体重50kgの人の  
目安がこのぐら  
いだよ。



高崎市介護予防 ～フレイルにならない健康づくり～ 抜粋

問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

- 住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)
- 電話番号 322-4985 (代表) 322-2034 (直通)
- 担当職員名 鳥塚・青木・石井・田口・湯本・新井

今月の名画鑑賞会のご案内は、7・8月です。  
7月は飛行機の中で起こるちょっとサスペン  
スな『フライトプラン』、8月はその名の通り『  
天国は、ほんとうにある』です。たくさんの皆  
様のご参加を心よりお待ちしております。

第  
38・39  
回  
飯玉第五町内会映画鑑賞会

<p>7/3 (水) フライトプラン</p>	<p>仕事先のベルリンに滞在中、突然の事故で夫を亡くした航空機設計士のカイルは6歳の娘・ジュリア、そして棺に入った亡き夫・デヴィッドと共にベルリン空港から自らが設計に携わった飛行機に乗り、自宅のあるニューヨーク・ロングアイランドへの帰路に就いていた。 離陸して約3時間後、仮眠から覚めたカイルは隣の席にいたはずのジュリアの姿がないことに気づく。誰も目撃者がおらず（ただ1人、ジュリアを見た旨を証言した目撃者がいたが、子供のため、証言能力なしと判断された）、乗務員総動員でジュリアの捜索にあたるが見つからない。仕舞いには搭乗記録にジュリアの名前が存在しないと告げられてしまう。</p>	 <p>2006年 98分 米 ジョディ・フォスター /監督ロベルト・シユ ヴェンケ</p>
<p>8/7 (水) 天国は、 ほんとうにある</p>	<p>アメリカの田舎町に暮らす家族が経験した奇跡の実話をつづったベストセラーを映画化。生死の境をさまよった奇跡的な回復を遂げた後、天国を見てきたと語る幼い男の子の臨死体験が周囲に巻き起こす波紋、そして彼が語る天国の話に人々が癒やされていくさまを描く。 ネブラスカ州の田舎町で牧師を務める傍ら小さな修理会社を営んでいるトッド（グレッグ・キニア）は、3人の子どもに恵まれ幸せな毎日を過ごしていた。ある日、3歳の長男コルトン（コナー・コラム）が穿孔（せんこう）虫垂炎で生きるか死ぬかの瀬戸際だったものの、奇跡的に回復を遂げる。やがてコルトンは、両親に天国に行ってきたと言い始め……。</p>	 <p>2014年 99分 米 キャストにグレッグ・ キニア、ケリー・ライ リー、トーマス・ヘイ デン・チャーチ/監督 ランドール・ウォレス</p>

日 時 : 両日とも 午後1時30分～

場 所 : 飯玉第五公民館

主 催 : 飯玉第五町内会

入場料 : 無料

詳細は飯玉第五町内会のホームページをご覧ください