

「野草ワークショップ」参加者募集 ハーブ王子と野草生活

野草研究家の山下智道さんをお招きして、野草のワークショップイベントを開催します。
山下さんは、「ハーブ王子」として全国で活躍中。野草の効能を活かした知恵や伝統を守りたいと思い、研究に励んでいます。
山下さんと一緒にこうげの里山を歩き、野草を美味しく楽しく活用する方法を考えてみましょう。

- 日 時 5月7日(日) 10:00～13:30
- 場 所 西友枝体験交流センター「ゆいぎらら」
- 内 容 野草散策、野草団子づくり、野草ランチ会
- 対 象 者 野草・里山に関心がある方
- 定 員 20名(先着順)
- 参 加 料 3,500円(保険料、体験、野草ランチ込)
- 申込方法

申込用紙に必要事項をご記入の上、企画情報課窓口
に提出いただくか、メールまたはファックスで申込みし
てください。
※申込用紙は、窓口を設置しています。また、ホーム
ページからダウンロードすることもできます。
※受付期間は4月5日(水)から25日(火)まで

●問い合わせ先 企画情報課 企画情報係 TEL 72-3111(内線122) FAX 72-4664 E-mail:kijyo@town.koge.lg.jp



ハーブ王子 山下 智道さん
(野草研究家)

幼い頃からの趣味は生け花。父が登
山家ということもあり、草花や野草を身
近に感じる環境に育つ。

野草には、昔から生活の一部(お茶、
薬、染物、野草風呂など)として取り入れ
られるほど、日本人の身体に合う素晴ら

しい効能があるにもかかわらず、現在では、その知恵や伝統が忘れられていく
ことに危機感を抱き、祖母が教えてくれたドクダミ茶、スギナ風呂、ヨモギ団子と
いった野草の効能をいかした伝統を守りたい、この伝統を今の日本に復活させ
たいという強い思いから、「ハーブ王子」として、全国各地で講演会やセミナーを
開催するなど、意欲的に活動している。

みんなで健康に生きがいづくり～「いきいきサロン」に参加しませんか

「いきいきサロン鍛冶屋」は男性2名女性8名の計10名で、上唐原南区集会所で活
動しています。高齢化が進む中で、健康で生きがいを持って生活するために全員で話
し合い、年間活動計画を立てています。

しめ縄や折り鶴、講師を呼んで陶芸を作ったり、大正琴による合唱などを行ったり、
日帰りで豊前で入浴と会食を楽しんだり、様々な活動を行い、毎日の生きがい
づくりに役立てています。折り鶴は、自宅で過ごす際、テレビを見る以外の楽しみにも
なりました。みんなで折った折り鶴は、東日本の震災の復興支援のために、毎年被災
地へ送っています。興味のある方、一度お茶を飲みながら楽しく過ごしてみませんか。

●問い合わせ先 いきいきサロン 鍛冶屋(井上) TEL 25-3315



One Thing I Love about Japan

I think it is fair to say that although Japan and
the U.K. are both island nations they are really
quite different in many ways. Today I'd like to
talk about one thing that I really love about
Japan that makes me so happy to be here.

Wherever I go in Japan I see people taking their job very
seriously, who seem like true professionals in their field. For
example there is the taxi driver with their smart white gloves,
smoothly delivering you to your destination, or the clerk at a
grocery store scanning your items, telling you their price and
very carefully arranging them in your basket. The result is an
unbelievable level of customer service. It really stands out to
me how many people put so much care and attention into
even the smallest details of their work.

On top of that there are so many extra levels of customer
service that I've never experienced back home. I still find it
incredible that when I go to the petrol station, the staff care-
fully guide me to the pump, fill up the tank for me and even
clean the windows of my car. Because of this, even everyday
activities leave me with a smile. So I'd just like to say thank you
to everyone who takes care of me because not only does it
make me feel happy, but it inspires me to try hard to do better
at my own job.
Thomas

日本の大好きなところ

日本とイギリスはどちらも同じ島国ですが、違いがた
くさんあります。今日はここに住めて嬉しいと考えさせら
れる日本の大好きなところの一つについて話したいと思
います。

日本のどこへも行っても仕事を真面目にして専門家
みtainな姿が見られます。例えば、おしゃれな白い手袋
をして目的地までスムーズに連れて行ってくれるタク
シー運転手やレジで値段を言いながら買い物を丁寧に
かごに入れるスーパーのレジの店員さんもいますね。信
じられないような素晴らしい接客です。細かなところも
心を込めて働く人が多いのがはっきりとわかります。

その上、自分の国では見られない特別なサービスが
たくさんあります。毎回ガソリンスタンドへ行くと、店員
が給油場所まで案内してガソリンを満タンにしたり、窓
も拭いてくれて、また「すごいな!」と思います。そうい
うわけで、毎日の用事をするときも嬉しくなります。その
ため、私の接客をしてくれる皆さんにありがとうと言いた
いです。このような接客のおかげで幸せばかりでなく、
自分の仕事も頑張れる気になります。

トーマス

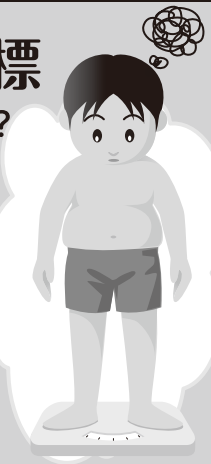
保健師だより 体重は健康状態を表す指標

1. みなさんの家には体重計がありますか？
2. 定期的に体重を計っていますか？
3. ご自分の今の体重をご存じですか？

肥満傾向にある方は体重を減らすだけでも、血糖、血
糖、中性脂肪などの検査値が改善していく傾向にあり
ます。体質による違いもあるため、治療中の方は体重の
変化が検査値に与える影響をわかりつけの先生と確認
することが大切です。

体重は将来の健康を考える指標として有効で、身長、
体重から肥満度(BMI)を計算することもできます。

肥満を放置すると、将来糖尿病、高血圧などの病気に
かかるリスクが高くなり、悪化する原因にもなります。
体重は健康状態を表す優れた指標です。最初はためら
いを感じるかもしれませんが、「週1回朝食前に測定
し、記録する」など習慣化することで、体の状態を知る
目安になります。ぜひ体重測定を習慣化してください。



日本肥満学会の判定基準(成人)

BMI値	判 定
18.5未満	低体重(やせ型)
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	1 度肥満
30～35未満	2 度肥満
35～40未満	3 度肥満
40以上	4 度肥満

肥満度(BMI)を計算する計算式は
体重(Kg)÷(身長(m)×身長(m))で表されます。

*例えば体重80Kg、身長160cmの人の肥満度(BMI)は
80Kg÷(1.6m×1.6m)=31.25となり、2度肥満という
ことになります。

「介護予防事業・日常生活支援総合事業」 が新しく始まります

平成27年4月の介護保険制度の改正により『介護予防・日常
生活支援総合事業(略称＝総合事業)』が創設されました。これ
は、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で自立した生活を送れる
よう、地域社会全体で介護予防を支援する取り組みです。

国が定めた「基本チェックリスト」に該当する人(身体・認知機
能の若干の低下が見られる方や閉じこもりがちの方など)は、在
宅で自立した生活になるべく長く続けられることを目的に、以下
のサービスを受けることができます。

利用希望の方は、まずご自宅を訪問し状況調査の結果、利用で
きるかどうかを判定します。

○新しい通所介護サービス／週1回

- ・おおむね9:00から12:30まで
- ・送迎あり、原則昼食あり
- ・基本チェックリストなどの結果で、どの項目を利用するか
決定します。

- 身体機能向上(各種体操や、器具を使った体操など)
- 日常生活向上(レクリエーション、小物づくり、将棋など)
- 認知症予防(料理教室、園芸、脳トレ、学習療法など)

■利用料金

- ・1,153 円／月額
※利用料の 1 割負担の場合(所得により 2 割負担)
- ・昼食(自己負担：1 回 500 円)

○新しい訪問介護サービス／週1回

- ・1 回45分以内
- ・部屋の掃除・整理整頓などを、利用者さんとヘルパーで
【一緒に行く】ことが提供サービスになります。

■利用料金

- ・818 円／月額
※利用料の 1 割負担の場合
(所得により 2 割負担)



●問い合わせ先
長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322

シルバー人材センターよりお知らせ 子育て支援会員募集中

シルバー人材センターでは、
4月から上毛町の子育てサ
ポート(子育て支援)の取り組
みを始めます。育児の手助けを
して下さる会員さんを募集し
ています。

上毛町または豊前市にお住
まいで60歳以上の方、健康で
働く意欲のある方、ぜひお気
軽にお問い合わせください。



4月から「子育てサポート事業」 を開始します

子育て家庭の仕事と育児の両立を支援するた
め、豊前・上毛シルバー人材センターが実施する育
児サービスの利用料(半額)を町が助成します。

■対 象 者

町内に住所がある生後6か月から小学校6年
生までの児童を養育している保護者

■利用料金

1 時間あたり444円(1 時間あたり888円の
うち半額を町が助成)

■育児サービスの内容

- ・短時間から1 日程度の託児
※場所は、利用者またはシルバー人材センター
会員の自宅となります。
- ・保育所・児童クラブ開始前後の預かり
- ・保育所・児童クラブまでの送迎(徒歩のみ)
- ・家事援助など

●問い合わせ先

公益社団法人 豊前・上毛シルバー人材センター
上毛出張所 TEL 84-8004