

### 出荷用秋冬野菜栽培講習会のご案内

野菜栽培技術の向上及び品揃えの充実、安全・安心な農産物の増加を図るため、講習会を開催します。

■日 時 7月28日(金) 14:00~16:00  
 ■場 所 げんきの杜  
 ■講 師 京築普及指導センター職員  
 ■内 容 ・直売所の出荷販売状況について(直売所より)  
 ・秋冬野菜栽培について(普及指導センター)  
 ・農薬の適正使用と生産履歴の提出について  
 ・その他(アンケートなど)

■主 催 京築地区・豊築地区農産物直売所合同会議

### 「福岡県新規就農・就業相談会in北九州」を開催します

京築地域や北九州・筑豊地域で農業にチャレンジしてみようという方を対象とした就農・就業相談会を下記のとおり開催します。

地域でどのような農業をやっているのか、就農するためのサポート体制は、などについて、詳しく説明させていただきます。興味のある方の参加をお待ちしております。

※参加無料、申込不要

■日 時 8月6日(日) 13:00~16:30  
 (受付12:30~16:00)  
 ■場 所 KMMビル4階 第2、第3・4会議室  
 (北九州市小倉北区浅野2丁目14-1)  
 ■内 容  
 1 就農セミナー 13:00~  
 (支援制度の説明、農業大学校紹介など)  
 2 就農相談会 13:50~  
 (個別相談、関連資料の配布など)

■主 催 京築地域農業・農村活性化協議会

●問い合わせ先  
 行橋農林事務所京築普及指導センター  
 TEL 0930-23-4215

### こうげの縁側参加者募集

上毛町の皆さんが気軽に集まり一緒に楽しい時間を過ごす交流の場「こうげの縁側」。

手足の運動・レクリエーションを通じて、笑顔あふれる場を目指しています。お気軽にご参加ください。

◎第2回 7月26日(水)

■場 所 げんきの杜 大広間  
 ■対 象 者 上毛町在住の方(年齢は問いません)  
 ■申込締切 7月18日(火)  
 ■参 加 費 300円

※当日の昼食を準備する都合上、締切日までに下記までお申し込みください。

■こうげの縁側 一日の流れ  
 ~10:30 各自で来所  
 10:30~12:00 活動(レクリエーション・脳トレ・体操等)  
 12:00~13:00 昼食(ボランティアの方々の手作り昼食)  
 13:00~ 各自で解散

●申し込み・問い合わせ先  
 上毛町社会福祉協議会 TEL 72-2900

### もの忘れ相談会のご案内

自分自身や家族のもの忘れが心配な方、認知症と診断された身内の介護をしている方など、もの忘れや認知症でお悩みの方の相談の場として、「もの忘れ相談会」を開催しています。日ごろの不安や心配ごとを話してみませんか。

包括支援センター職員などによる個別相談や、パソコンでできるもの忘れチェック(所要時間・一人20分程度)も行っています。事前の予約は不要です。

■日にち・時間・場所

日にち	時間	場所
7月11日(火)	12:30~15:00	たいへいの里
8月7日(月)	13:30~16:00	唐原コミュニティセンター
9月5日(火)	12:30~15:00	げんきの杜
10月20日(金)	12:30~15:00	たいへいの里
11月6日(月)	13:30~16:00	唐原コミュニティセンター
12月12日(火)	12:30~15:00	げんきの杜
1月16日(火)	12:30~15:00	たいへいの里
2月5日(月)	13:30~16:00	唐原コミュニティセンター

■主 催 長寿福祉課(地域包括支援センター)  
 ■参 加 費 無料  
 ●認知症・もの忘れに関する相談及び問い合わせ先  
 長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322

### まちライブラリー読書会を開催します

語り合う、お気に入りのあの一冊。初回テーマは「海」の本

小さい頃に読んだ絵本、何度も読み返した小説、大切な誰かに贈りたい一冊など、思い入れたっぷりの本はありますか。日常を彩り、日々を豊かにしてくれた一冊をみんなで持ち寄り、その本にまつわるストーリーをのんびりお話ししましょう。きっとほかの誰かの人生も豊かにしてくれるはずです。

海の日の開催にちなんでテーマは「海」。小さなお子さんも大歓迎。今まで知らなかった新しい一冊に出会えるかもしれませんよ。



■日 時 7月17日(月・祝) 13:00~15:00  
 ■会 場 上毛町田舎暮らし研究交流サロン  
 (上毛町大字東上1178)  
 ■参加者数 10名  
 ■参 加 費 無料  
 ■申込方法 メールまたはお電話にて、下記までお申し込みください。

※「まちライブラリー」は、みんなで持ち寄りお勧めの本で育つ小さな図書館です。読書会のあとに本を寄贈してくださる方は、専用のカードに一言メッセージをお願いします。

●申し込み・問い合わせ先  
 上毛町田舎暮らし研究交流サロン TEL 72-1556  
 E-mail: info@miranoshika.org

### 保健師だより 「インスリン」の役割をご存じですか？

私たちが食事をとると、膵(すい)臓から「インスリン」というホルモンが出ます。このインスリンは血糖値を下げる役割を持つと思われがちですが、実は**食事により血液の中に入ってきた糖(ご飯、麺、パンなど)を私たちの体を作っている細胞のひとつひとつに取り込み、エネルギーとして使う役割を果たしています。**いわば「鍵」のような役割を持っています。

若いうちは膵臓も元気に働いているので、食事により糖が体の中に入ってきてインスリンがすぐに反応して出てきます。しかし、日本人は西洋人に比べてインスリンを分泌する力が低いうえに、60歳を過ぎたらインスリンの分泌量が2/3にまで減ってきます。そのうえに過食や運動不足などが重なると、インスリンの作用はますます弱くなり、食事の糖を栄養として細胞に取り込むことができなくなってきます。最終的には血液の中に糖があふれてしまい「高血糖」という状態になるのです。

インスリンを大切に使う方法の1つとして、**食べる順番を工夫**することがあげられます。インスリンは糖に反応して出てくることから、**糖質をあまり含まない食物繊維の豊富な野菜から食べ始めること**で血糖値の急上昇を防ぐことができ、更には肥満防止にもなります。**ゆっくり食事をとることも効果的です。**ゆっくり良かんて食事をする事で、血糖値の急上昇を防ぎ、満腹感が得られることで過食を防ぐことができますからです。

血液検査のデータが気になり始める壮年期から高齢期に限らず、インスリンを大切に使うことは、妊娠期、乳幼児期、学童期からの積み重ねが大切です。**食生活を見直すことが、あなたのインスリンを大切に使うことにつながります。**



### 上毛生き活き塾 参加者募集

**健康づくりノルディックウォーク教室**

■上毛町生き活き塾とは  
 誰もが、住みなれた地域で生き活きと暮らせるように、様々なプログラムを実施し、皆さんの健康寿命の延伸に寄与することを目指しています。

元気な身体を維持するには、無理なく楽しく運動を続けることが大切です。ウォーキングは、「いつでも、どこでも、誰でも」気軽におこなうことができる運動として注目されており、近年、愛好者が増えています。

特に、2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーク」は、正しい姿勢で体全体を使って歩くため、効率の良い歩き方が身につく、ダイエット効果はもちろ、認知症予防などが期待されています。健康づくりの一環として、幅広い年代の方を対象としたノルディックウォーク教室を開催します。

■開催概要  
 楽しく歩いて健康づくり - ノルディックウォーク -

(1)【座学】7月22日(土) 15:00-17:00 げんきの杜 視聴覚室  
 ①お話(ノルディックウォークの歴史と体に良いこと)  
 ②練習(歩き方・動きの練習)

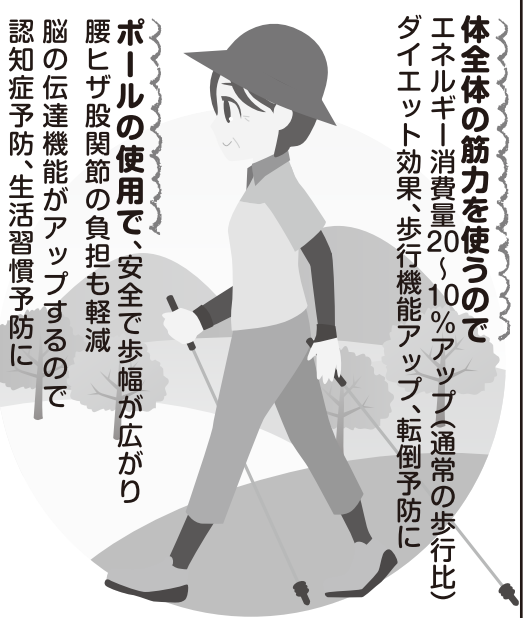
(2)【実技】7月30日(日) 6:30-8:30 大池公園周辺  
 ①ウォーキング(楽しく歩いて健康に)  
 ②まとめ

■対 象 者 健康づくりやウォーキングに関心のある方  
 ■定 員 30名(先着順)  
 ※町内在住で2日間参加できる方を優先させていただきます。

■参 加 料 1,000円(ポール2本貸出、保険料込み)  
 ■講 師 中川 晋吾氏  
 ノルディックウォーク公認指導員(鍼灸師・柔道整復師)

■申込方法 電話またはファックスで、住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

●問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線166) FAX 84-8021  
 地域包括支援センター TEL 84-7322 FAX 84-7323



▲中川 晋吾氏

