

市民のひろば

みなさんからのお便りを紹介するコーナーです

2月は15日(金)が「市民あいさつ運動の日」。その日は、広報車が通るようですが、元気があいさつは明るい、開かれた心から生まれるのではないのでしょうか。

中国語に「你开心吗(にーかいしんま) ー」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。運動習慣や食習慣、社会参加などによってフレイルを予防することは可能です。高齢期においては、このフレイルをいかに予防・改善できるかが健康長寿へのポイントとなります。

中国語も好きさん、お便りありがとうございます。毎月第3土曜日の前の金曜日は、「市民あいさつ運動の日」です。お便りをいただき、せつかくの機会なので取材に行ってみると、保護者の方々があつちこつちで「おはようございます」と書かれたたすきを肩にかけて、登校する児童や道行く人にあいさつをしていました。

あいさつをした後、児童の足取りも心なしか軽く、爽やかな気持ちで学校へ登校していたように感じました。



市民あいさつ運動の様子

★お便り募集の終了について

今年度、広報まくらざきでは「市民のひろば」において、広報紙への感想や市長・市政に対するメッセージ、地域のイベントや出来事などお寄せいただきましたが、3月号の掲載をもって「市民のひろば」のコーナーを終了します。これまでお便りをお寄せいただいた皆さん、「市民のひろば」を読んでいた皆さん、本当にありがとうございました。問合せ 総務課秘書広報係 TEL72-1111 (内線215)

なるほど① 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

フレイルを予防して「健康長寿」を実現しよう！ フレイルってなに？

年齢に伴い、心身の活力が全体的に低下した状態を「フレイル(虚弱)」と言います。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。運動習慣や食習慣、社会参加などによってフレイルを予防することは可能です。高齢期においては、このフレイルをいかに予防・改善できるかが健康長寿へのポイントとなります。

健康な状態

フレイルチェックをしてみよう

- 1年で体重が4~5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

フレイル

5項目のうちいくつあてはまりましたか？あてはまる数が多いほど、フレイルの疑いが高く、注意が必要です。

要介護状態

- 1~2項目あてはまる人→フレイルの前段階(プレフレイル)
- 3項目以上あてはまる人→フレイルの疑いがあります。チェックがついても大丈夫！フレイルは予防できます!!

外に出ることがキーワード！1日1回は外に出てみましょう

さまざまな理由から外出の機会が減ると、心身の機能が低下してフレイルの状態が進行し、また、認知症のリスクが高まるのが分かっています。高齢期において「閉じこもり」は、健康長寿をはばむ原因になっています。

「外出すること」は頭とからだを活性化させる重要な役割がありますので、1日1回は外出をするようにしましょう。

何かあったら、まずは地域包括支援センターへ相談しましょう！

問合せ 地域包括支援センター TEL72-1111 (内線463)

示す『ピカソっ子絵画作品展』を開催します。

- 期間 3月13日(水)~31日(日)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 備考 3月24日(日)、午前10時からコンサートも開催します。入場料は無料です。

しゃらくたてがみ写真展

- 内容 文化協会に加盟する写真グループ「しゃらくたてがみ」による写真展を開催します。市内外の美しい風景や

人物写真などを多数展示します。

- 期間 3月16日(土)~4月14日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場)
- 観覧料 無料

国際芸術賞展関係

今年はいよいよ第2回「枕崎国際芸術賞展」の開催年にあたります。皆さまのご理解、ご協力をお願いします。本展に係る詳細は、市ホームページをご確認ください。

まくらざき 学校自慢



立神中学校

問合せ TEL72-6888



立神中学校は創立25年目、生徒131名、職員数25名の学校です。校訓「自立 不屈 進取」のもと、進んで学び、心身ともに健康でたくましく生きる生徒の育成を目指して、さまざまな活動に取り組んでいます。生徒は授業時や集会時を問わず、顔を上げて人の話をしっかり聞く態度が身に付いており、このことは教師と生徒が共に作り上げてきた本校の伝統です。

1 学力保障

諸調査結果を分析し、生徒一人一人の学習の様子を把握し、分かる授業づくりに取り組んでいます。特に、「主体的・対話的で深い学びの授業実践」「小テストの有効活用による基礎・基本の定着の徹底」「特別支援教育の視点に立った授業づくり」に重点を置いています。



2 小中連携教育

立神小学校と連携を推進し、小中合同さつまいも栽培、体育大会・運動会への相互参加、小学生の中学校行事参観等を行い、9カ年を通した立神の子どもたちの育成に取り組んでいます。また職員は合同研修において指導法改善のために研究を深めています。



▲小中合同さつまいも栽培

3 心の教育

平成28・29年度県指定研究協力校としての研究成果を基にキャリア教育を推進し、自己実現のために努力しようとする態度や能力を身に付けた生徒の育成に努めています。



▲高校説明会

4 体力・健康増進

「立中タイム」を利用した冬場の放課後ランニングや「チャレンジかごしま」への取り組みを通して、運動習慣の育成、体力の向上に努めています。また、むし歯治療率100%を目標にして、保健指導も推進しています。



▲立中タイム ランニング

5 地域との連携

郷土枕崎、立神を大切に、将来にわたって持続可能な社会の創造を目指し、郷土の発展に尽くそうとする子どもたちの育成を目指しています。

○郷土を学ぶ

「かつお」をテーマにして、歴史や産業、文化等の観点から調べ学習や体験学習に取り組み、学習の成果は文化祭の劇などで発表しています。



▲「鯨道〜森弥兵衛物語〜」

○地域行事等への参加・協力(ボランティア)

300年以上の歴史がある「立神正月相撲」への参加、その他、市の行事等への参加・協力にも努めています。



▲市民運動会ボランティア

新刊紹介



● みんなのストレッチ 永久保存版
フィジカルトレーナー監修
中野 ジェームズ(監修)
講談社



○ きみを変える50の名言
イチロー、樹木希林ほか
佐久間 博(文)
pon-marsh(絵)
汐文社

● ふたたび嗺う淑女 / 中山 七里(著) / 実業之日本社

● 県民バズごはん / リュウジ(著) / 飛鳥新社

○ 昭和のお店屋さん / 藤川 智子(作) / ほるぷ出版

○ はっくしょん / ザ・キャビンカンパニー(作・絵) / 岩崎書店

● 一般書 ○ 児童書

ホームページですべての新着本の情報を掲載しています。ご利用ください。
<https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/>

大活字本展

大きな活字で読みやすい本を集めて展示・貸出します。新しい本も増えました。ぜひご利用ください。

- 期間 3月14日(木)まで
- ・「私が人生の旅で学んだこと」 日野原 重明(著)
 - ・「花のさくら通り」(全4冊) 荻原 浩(著)
 - ・「とんび」(全2冊) 重松 清(著)

新1年生にすすめる本展

新入学児童向けの本や春をテーマにした本の展示・貸出をします。

- 期間 3月15日(金)~4月7日(日)
- ・「いちねんせいのいちにち」 おか しゅうぞう(さく) / ふじた ひおこ(え)
 - ・「教室はまちがうところだ」 蒔田 晋治(作) / 長谷川 知子(絵)

図書館だより

No.323

市立図書館 ☎ 72-9254
ホームページ <http://city.makurazaki.lg.jp/site/library/>
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 3月10日~4月9日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9				

■ 休館日 ○ おはなしのへや 午後3時~(絵本と紙芝居の読み聞かせ)

南溟館 イベント情報

- 開 9:00~17:00
※入館は16:30まで
- 休 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
- 問 TEL72-9998

南薩四市合同企画展 黄金の郷南薩 ~日本列島最後の金山

- 内容 南薩四市(枕崎市、南九州市、南さつま市、指宿市)による合同企画展「黄金の郷南薩~日本列島最後の金山~」を開催中です。
- 期間 3月24日(日)まで
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 観覧料 無料

ピカソっ子絵画作品展

- 内容 障がいのある子どもたちの絵画作品を中心に、延べ100点程の作品を一堂に展