



4月 高勢地域だより



令和6年4月号 発行:高勢地域協議会 電話:43-1040 Eメール:takasekyougikai@gmail.com

第42回高勢まつり開催

令和6年3月10日(日)

今年の高勢まつりは「支え合い 笑顔で 元気な高勢」をスローガンに、沢山の方に来ていただけるよう実行委員会を中心に準備をしました。

まつり当日は、天気にも恵まれ、地区の皆さんが楽しみにして下さっていたようで、次々と沢山の方が来て下さいました。芸能祭では、歌謡ショーや篠笛に合わせて歌を口ずさんだり、踊りの三朝慕情でおひねりが飛び、お楽しみビンゴゲームは、なかなかビンゴにならなくて、盛り上がっていました。

《開催準備に協力下さった皆様、ありがとうございました。》



一部、ご紹介します。



高勢健康教室 骨粗しょう症予防講演会

～ いつまでも自分の足で元気に歩こう! ～

令和6年2月26日(月)に三朝温泉病院整形外科医師 加藤芳弘氏をお迎えして健康教室を開催しました。骨粗しょう症は、骨を作る骨芽細胞(新しい骨を作る)と骨を壊す破骨細胞(古い骨を破壊する)のバランスが崩れて起こる症状です。バランスが崩れると骨密度が低下し骨折しやすくなります。そして実例の骨密度(先生の職場の看護師さん)のデータを見ながらの説明や食事や運動で骨を丈夫にする食品を食べたり、運動で転びにくい体づくりに心掛けて下さいと分かりやすく教えていただいた講演会になりました。



骨を丈夫にする食事

骨にとって大切な栄養素はカルシウムです。他に、マグネシウム、ビタミンD、ビタミンKも積極的にとりましょう。

カルシウム
牛乳 めざし 煮干し がんもどき ごま等
マグネシウム
ナッツ類 干しひじき カットわかめ等
ビタミンD
鮭 干しシイタケ 卵黄
ビタミンK
納豆 きゃべつ こまつな



お花見カフェ よんないち 4717

高勢公民館の庭の咲く桜の花を見ながら、美味しいお茶とお菓子と楽しいおしゃべりを楽しみませんか？

日時：令和6年4月5日(金)

時間：午前10時～11時30分

場所：高勢公民館多目的ホール

皆さんのお越しをお待ちしております(^)



春のプランター花苗配布

配布時間：令和6年4月21日(日)

配布場所：高勢公民館

危険箇所巡回パトロール(生活環境部会)

みなさまよろしくお願ひします。



4月行事予定

4月21日(日) プランター花苗配布

危険箇所巡回パトロール

4月24日(水) 総務部会・三朝町区長会

4月中旬 公民館部会

※ 関係者には、後日連絡します。

高勢地域協議会

★高勢公民館を利用する場合は、事前申し込みが必要です。

お名前と連絡先を必ずお知らせください。

★利用後は、清掃・戸締りをお願いします。ゴミは、持ち帰りをお願いします。

★事務局滞在時間 平日 月～金曜日 午前9時～12時 (事務局 矢城)

※都合により変更になる場合があります。

★電話 43-1040 メール takasekyougikai@gmail.com

★お急ぎの場合は【役場企画健康課：電話 43-3506】