

健康増進計画推進キャラクター **ケバウレノビジャー** お役立ち情報



貯筋運動のご紹介!!

第2弾



簡単な運動なので、自分1人でも実践できる!

さらに、一緒にできる仲間を増やして長〜く継続☆みんなで元気になるう!

《地域で実施するには??》

- ① やりたいと思ったら⇒自治会長へ相談
自治会長からでもご自身でも
⇒保健センターへ電話
- ② 保健センターより貯筋運動について説明会実施
(実施するかしないかは説明を聞いてからでOK)



- ① 6回目までは指導者が支援します
・1回目 説明と体力測定
・2回目〜6回目 貯筋運動の実施
- ② 7回目〜 自分たちで実施
- ③ 6カ月後フォロー 体力測定と貯筋運動
- ④ 1年後フォロー 体力測定と貯筋運動
その後も末長〜く支援を、続けていきます。

☆地域で、楽しく取り組み始めています。皆さんも貯筋運動を始めてみませんか?

*** テレビで放映中 ***

運動の内容に興味ある方は、MBC テレビの月〜金曜日 朝 11 時 20 分頃から
毎日 1 種目ずつやり方が出ています。ぜひご覧ください!

[問い合わせ先] 知覧保健センター ☎ 0993-58-7221

学芸員通信 ⑮

額娃に「踏絵」の存在

江戸時代、キリシタンを摘発する方法の一つに「踏絵」がありました。

平成四年に額娃の麓地区から「踏絵」が発見されています。長さ約十五cm、厚さ約二cmほどの瓦製のものです。

戦国時代額娃氏の力を背景にして一五〇〇年代には宣教師や外国の商人などが盛んに山川港へ寄港したことが分かっています。これに伴ってキリスト教も広まったことも想像されます。薩摩藩の記録にはありませんが、弾圧が厳しくなってきた一六〇〇年代のはじめごろ額娃でも信者摘発のために踏絵を行った可能性も出てきました。キリシタン弾圧の様子を伝える重要な資料といえそうです。



▲額娃麓武家屋敷跡から掘り出された一部欠けた踏絵

魚菜庵 かわばた。 会席 昼膳 夜膳
なべ・卓盛 2,500円 (税抜)
それぞれのコース1人前

会食 3,000円 (税抜) **飲み放題 プランあり**

大切な節目にも真心込めのお料理でおもてなしさせていただきます。
●法事 ●結納 ●歓送迎会 ●忘・新年会 ●各種お祝い 他



☎ **099-204-7866**
営業時間 / 11:30~14:00 17:30~21:30
〒891-0144 鹿児島市下福元町7702-1

南さつま市・川辺からは、川辺峠を降りて影原交差点左です。鹿児島市内からは、225号線から川辺峠入口手前です。



建築家と一緒に作る高性能な
デザイナーズ住宅を、手に届く価格で。



※掲載の写真は別冊住まいの設計「アトリエ建築家とつくるマイデザインハウス」に掲載されたものです。

モデルハウス
常時公開中!!

予約受付中! ▼

得する!!
**リフォーム
補助金相談会**

後悔しないための
**買い家づくり
勉強会**

※詳しくはホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

木 の ん ホーム
conon home

お問合せ

☎ **0120-099-378**

株式会社 東木材 枕崎市桜山東町969 (株東木材内) <http://cononhome.com/>

[お問い合わせ・広告代理店] (株)ホープ TEL 092-716-1401