

「坂町地域おこし協力隊と話そう！アイデア座談会」を開催します

こんにちは！坂町地域おこし協力隊の篠崎です。

広報さか8月号で報告しました古民家を改修し、国際交流カフェにしようと考えています。「地元密着×異文化体験」をコンセプトに、坂町にいながらまるで海外に留学しているみたい！と思えるようなカフェにするため、日々準備をしています。

坂町の皆さんにもカフェ運営に参加してもらいながら、気軽にふらっと立ち寄れる素敵な交流スペースにするため、今回、坂町の皆さんと「あんなカフェがいい！」「こんなカフェがいい！」とアイデアを募る場を設けました。たくさんのアイデアが必要です。お気軽にお越しください！

「坂町地域おこし協力隊と話そう！アイデア座談会」

とき 9月17日（水）17時～19時

ところ 町民センター 1階 視聴覚教室

参加無料

予約不要

Instagramでも開業までの様子や活動報告を更新していきます。
フォローよろしくお願いします！DMからご意見やアドバイスをお待ちしています。

問合せ 篠崎 ☎sundaxiaoqi09@gmail.com



_SAKA_SHINO_

プライベートSUPツアー

ところ ベイサイドビーチ坂

参加費 5,000円

問合せ 寄光 ☎070-9098-2441



申込み



活動について



満1歳の誕生日おめでとう



ふじい ゆうり
藤井 優吏ちゃん

（坂東二丁目）令和6年9月19日生
マイペースでゆったりな優吏
にいつも癒されてるよ♡

このコーナーへの掲載を希望される場合は、誕生日の前月10日までに、お子様の写真・氏名（ふりがな）・住所・電話番号・生年月日・一言コメント（40字程度）を役場企画財政課へ持参、またはメール（件名に「広報」と記入）で提出してください。

問合せ 役場企画財政課 ☎820-1507

✉kikaku@town.saka.lg.jp

令和6年度各地区住民福祉協議会からの要望に対する対応について

（浜宮地区）

地区名	要望内容	対応状況
坂東二丁目	3番街区のゴミステーションの整備及びゴミストッカーの設置について	7月に設置しました。
	8番街区「宮の杜公園」の土砂の入れ替えについて	雑草の根を除去する作業を実施しました。公園内の土砂入替については、経過観察をお願いします。また、日照の妨げとなる樹木は、造園業者による剪定・伐採を行いました。

（森浜地区）

地区名	要望内容	対応状況
坂西一丁目	29番街区町道森浜3号線張出歩道の修繕について	下部の隙間について、目地詰めしました。

その他の住民福祉協議会からの要望に対する対応については、順次掲載します。



坂東二丁目3番街区ゴミステーション



坂西一丁目29番街区目地詰め

坂町介護保険だより

介護・認知症予防シリーズ②⑩

『やせすぎ』も危険ってホント？

～目指せ！適正範囲。栄養成分表示を活用してみよう～

体重計にのって、「最近やせたのお」と思ったことはありませんか？

同じ体重減少でも、「適度な運動や食生活を管理しながらやせた」と「やせた原因が見当たらない」では、その意味が大きく異なります。実は、年を重ねるにつれ、肥満よりも『低栄養』や『やせすぎ』が問題になってきます。まずは、下の表を参考にBMI（肥満度を表す指標）を計算し、『自分の体型』について確認してみましょう。

——BMI（肥満度指標）の目安——

BMIの計算方法：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

年齢	やせすぎ	適正範囲	太りすぎ
50歳～64歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
65歳以上	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

例）160cm、55kgの場合
 $55 \div 1.6 \div 1.6$
 $= 21.48...$
 BMIは21.5となります。

「太ったよりやせとの方がええじゃろ」と思いがちですが、やせすぎだと適正範囲の人に比べ、転倒の発生が1.3倍になる等、様々な問題が起こりやすくなります。『低栄養』や『やせすぎ』を防ぎ、筋力維持を図るためには、カロリーだけでなく、たんぱく質（肉・魚・卵・豆類）や脂質（油）等、栄養バランスが重要になります。

栄養バランスを考えるときには、食品に表示されている**栄養成分表示**が役立ちます。栄養成分表示を見て食べる習慣をつけることで、自分に必要な栄養を知ることができ、体調や体型の管理が容易になります。少し先の自分のために、食生活の見直しをしてみましょう！