



茂木地域センターからの新鮮情報 平成31年4月号

発行日：平成31年3月20日毎月発行144号

長崎市役所 茂木地域センター
〒851-0241 長崎市茂木町75番地10
TEL 095-836-0400 FAX 095-834-6001
E-mail br_mogi@city.nagasaki.lg.jp

茂木地域センター管内 10,399人（男4,767人・女5,632人） 5,006世帯（平成31年2月末現在）

地域情報募集！ 次月号の締め切りは4月10日(水)です。5月中旬から6月にかけて、住民の皆さんへお知らせしたい情報がありましたら、ご連絡ください

「わかな荘まつり」のご案内

今年も恒例の「わかな荘まつり」が開催されます。わかな荘の趣味講座の皆さんの練習の成果を、ぜひご覧ください。

地域の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしたいと思っております。今年も、中島るり子先生によるお手玉を使った「ぬくもりを届けたい 手から心へ」を予定しています。

多くの皆さんのご来場をお待ちしております。

○日時：4月13日(土)

午後1時から

○場所：老人福祉センターわかな荘2階集会場

○お問合せ：わかな荘 ☎836-1043

◇茂木クリーン作戦を実施

◆4月25日(木)に実施します。

作業開始 午後5時40分頃～1時間

集合場所：茂木地域センター前

【茂木愛創会】

◇長崎県防災航空隊からお知らせ

長崎県は消防・救急救助活動等のため防災ヘリコプターの訓練を月1回程度「長崎市民の森」において実施しております。

地域の皆様にはご迷惑おかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

(1)訓練場所 長崎市民の森

(2)実施日 平成31年4月16日(火)

(3)実施時間 10時～11時

問合せ先 0957-52-9590

◇茂木地域センター管内の人口推移 単位：人

H31年2月現在と10年前を比較してみました。

町名	H21.2月	H31.2月	増減
茂木町	4,114	3,396	△718
北浦町	1,093	880	△213
宮摺町	256	179	△77
田上1丁目	917	802	△115
田上2丁目	723	611	△112
田上3丁目	1,186	1,047	△139
田上4丁目	863	778	△85
早坂町	304	261	△43
田手原町	943	914	△29
飯香浦町	727	580	△147
太田尾町	481	396	△85
大崎町	349	281	△68
千々町	361	274	△87
合計	12,317	10,399	△1,918

茂木地域包括支援センターからのお知らせ

「ちょっと待ったその契約、知っておこうその手口！」

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。

悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は自宅にいたることが多いため、電話勧誘や家庭訪問による販売の被害にあいやすいのも特徴です。

トラブルにあわないために、以下のことに気を付けましょう！

悪徳商法から身を守るための6つの心得

1. 簡単にドアを開けない！
2. うまい話はまず疑う！
3. 個人情報教えない！
4. 契約は慎重に！
5. いらぬ時はキッパリ断る！
6. 1人で決めたり、考えたりせずに、家族や身近な人へ相談を！

【高齢者よろず相談所のお知らせ】

○開設日：4月22日(月) 10:00～12:00

○場所：茂木地域センター

小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

◇歯と口の健康コーナー

”栄養が摂りやすいお口”

に整えておきましょう！

最近、スポーツ選手や歌手の白血病や舌がんが話題になっていますが、がんを発見された時に身体の筋肉が多い人の方が合併症も少なく予後が良いという事をご存知でしょうか。

骨格筋は身体の筋肉を動かす他に、エネルギー貯蔵庫のひとつなのです。つまり、がん治療（手術療法、化学療法、放射線療法、免疫療法）を行うことで食事が思うようにとれず、ブドウ糖が供給されなければ筋肉中のタンパク質が分解され、筋肉が萎縮していくのです。

従って、毎日の必要エネルギーの約半分はご飯などの良質の炭水化物を、残りはお肉などのタンパク質を摂取すべきで、日頃から筋肉を増やす工夫をしておかなければなりません。

そのためには、40歳を過ぎるとむし歯や歯周病の問題が無いことはもちろん、合う入れ歯などを使ってしっかり噛めて、押し潰して、飲み込めるようなお口の環境を整えておくこと、すなわち口腔機能低下症予防が大切なのです。全身運動はもちろん大切です。

まちだ歯科クリニック 町田澄利

(歯科医師・労働衛生コンサルタント・介護支援専門員)

