

池田山フェスタ2016開催のお知らせ

「第66回池田サクラまつり」の前日に、祈願祭を行います。護摩木を祈禱した後燃え上がる護摩壇の中に投入し、町民の幸せを祈ります。この伝統行事を通して緑豊かな池田山の自然に感謝し、環境保護の心が育つことを願い、地域の活性化につながることを目的とします。

※祈願祭に使用する護摩木は、1本100円で販売します。購入希望の方は、西公民館（月曜を除く午後1時～4時まで）にお申し込み下さい。

日時 4月2日（土）正午より
（小雨決行）

場所 霞間ヶ溪公園一帯

内容 カラオケ・式典・護摩木供養祈願祭・餅まき【※先着600名様に飛騨牛コロッケ無料配布】

主催

池田山フェスタ2016実行委員会

お問い合わせ先

西公民館 ☎45・7424

第66回池田サクラまつり

本年は、毎年行われる郷土芸能披露や吹奏楽演奏などのイベントに「クラフトブース」が新しく加わりました。大津谷梅園駐車場に、作家さん手作りの暖かみのある作品がずらりと並びます。作家さん一覧は、3月下旬に池田町役場HPでお知らせ予定です。

霞間ヶ溪公園にある「さくら会館」では、琴の演奏や抹茶サービスを実施いたします。桜を見ながら、ゆつくりとお過ごしいただけますので是非立ち寄りください。

また、両公園内で、保育園児～中学生対象の写生大会を開催いたします。さらに霞間ヶ溪公園午前10時30分～、大津谷公園午後12時30分～「ちゃちゃまる」が登場します。詳しくは、月号同封のチラシをご覧ください。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日時 4月3日（日）
午前10時～午後3時

場所 霞間ヶ溪・大津谷公園

内容 郷土芸能披露・池田中学校吹奏楽部演奏・よさこい・カラオケ大会・クラフトブース

主催 池田町観光協会

お問い合わせ先 産業課商工観光係

☎45・3111（内線255）

宮地南地区の地籍調査が完了しました

宮地南地区の地籍調査の結果（地籍簿及び地籍図）が、岐阜地方務局大垣支局に納まりました。これにより、当地区の地籍調査が完了しましたので、お知らせします。

調査地区の皆さんには、長期にわたり、格別のご理解とご協力をいただきましたことに、厚くお礼申し上げます。

お問い合わせ先

建設課地籍調査係

☎45・3111（内線267）



こんにちは
地域包括支援センター
です

健康寿命を伸ばそう

「健康寿命」というのは、寿命の中で病気等で日常生活が制限されることなく、自立した生活ができる期間のことです。

平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約9年、女性は約13年になります。この差は、心身機能の低下から介護などの支えが必要となる「日常生活に制限のある期間」を意味しています。

健康寿命を短くしている代表的な病気や状態に、脳卒中や心疾患等の生活習慣病とともに、低栄養、ロコモティブシンドローム（骨や関節・筋肉等の運動器の障害のために要介護になったり、要介護になる危険の高い状態）等があげられます。

*以下「ロコモ」と省略
つまりこれらを防ぐことが、健康寿命を伸ばすこととなります。

《今から心がけたい生活》

◎基本は、毎日の食事です。

食事は栄養バランスのよい「一汁三菜」を基本に、特にシニア世代は体力を低下させない十分な栄養をとりましょう。

女性は50歳頃から、男性も60歳になる前から、動物性たんぱく質を十分にとり、油脂類も不足しないように気をつけましょう。ただし、病気などで制限のある人は、医師に相談をしましょう。

◎運動習慣で体力をつけ、要介護状態を招くロコモを防ぐ

運動習慣は筋肉や骨を強くし、バランス感覚を高めて、ロコモのリスクを減らします。ロコモ予防には若いときからの生活習慣が大事です。

筋肉量・骨量のピークは20～30歳代。この時期に骨や筋肉を強く維持しておき、それ以降もできるだけ減らさないよう、早いうちから運動習慣を身につけることが大切です。ウォーキングや家で手軽にできる筋力トレーニングがおすすです。

健康で長生きするためにはどうすればいいのかわかるとまじょう。介護予防・介護保険のご相談、高齢者に関するご相談は地域包括支援センターへ

☎45・8123 有線6406