



# おたっしゃ家 予定表



申し込み・問い合わせ  
 上市町社会福祉協議会

473-9300

おたっしゃ家 (中央小学校内)

472-2716

月	火	水	木	金
インフルエンザ予防接種、高齢者は10月1日から受けられます。あわてずタイミングを見計らって接種しましょう。			1 楽しく体を動かそう	2 布でとうがらし飾りを作ろう
5 手芸教室 指導 山本逸子さん	6 習字教室 指導五十里鉄代さん	7 工作 楽しく作ろう フォークダンス スイートピー	8 布でとうがらし飾りを作ろう	9 転倒介護予防 アピスポーツクラブ
12 布でとうがらし飾りを作ろう	13 誕生会 10月生れ	14 いきいき体操 指導有山静子さん 本の読み聞かせ 上市町図書館	15 ペーパークラフト 高木さん 伊藤さん 一緒に唄おう 剣民謡	16 猫のおつまみ 深川清子さん
19 手芸教室 指導 山本逸子さん	20 研修医の ミニ講座 折紙教室	21 脳トレ 指導 森さん	22 座って出来る太極拳 指導富田さん谷さん カレンダー作り (11月分)	23 布でとうがらし飾りを作ろう
26 為になる楽しいお話 黛 貞夫さん	27 習字教室 指導五十里鉄代さん	28 歌と踊りで楽しもう 合歓の里	29 DVD鑑賞	30 ハローウィン パーティー

※予定は変更になることがあります。



## 食欲の秋こそきっちり肥満対策

10月に入り、秋めいてきました。秋と言えばやっぱり「食欲の秋」脂ののったサンマや炊き込みご飯など秋の味覚はとても魅力的です。こんな時、気を付けたいのが体重の増加。そして日に日に涼しくなってくると温かい物を食べていたら、知らぬ間に体重が増えてしまっている方も多いのではないでしょうか。肥満は生活習慣病（高血圧、糖尿病、動脈硬化など）の原因になります。肥満の診断に一般的なBMI（ボディマス指数）があります。調べてみましょう！

BMIは、自分の体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

たとえば体重が75kg、身長が165cmの人であれば  
 $75(kg) \div 1.65(m) \div 1.65(m) = 27.5$ となり  
 肥満となります。

診断	BMI値
やせている	18.5未満
正常	18.5～25.0未満
肥満	25.0以上

肥満を防ぎ、生活習慣病にならない為にも健康に良いと思われる事を日々、実践する事が重要です。今年の秋は、食べ過ぎに注意し、適度な運動をして体を鍛えましょう！