

第40回 恩山寺奥の院 健康ウォーク

歴史ある観光名所を小松島市観光ボランティアガイドがご案内します。事前に電話にてお申し込みのうえ、どなたでもお気軽にご参加ください。

【日時】

9月13日(火)午前9時集合
(小雨開催・悪天候中止)

【集合場所】

競輪場正門前駐車場

【ウォーキングルート】

駐車場↓海岸線遊歩道↓恩山寺奥の院↓砲台跡↓多田家庭園↓駐車場

【募集人数】

30名(申込先着順)左記申込先に電話にて事前申込要

【参加費】 100円

【申込・お問い合わせ先】

NPO法人小松島市観光ボランティアガイド協力会こまつしま観光案内ステーション(南小松島駅内) ☎32・1537

トライアル介護職員募集

住み慣れた地域の介護施設で働いてみませんか?まずは2カ月間のトライアル雇用からスタート!

介護施設において、介護業務(介護業務、調理、事務等)を行

う職員を募集します。短時間勤務・無資格・未経験でも可。

【対象】 原則60歳未満の方

【トライアル期間】 雇用開始日から2カ月間(施設と相談後、継続雇用あり)

【時給】 850円〜1,000円

仕事内容により変動します(期間終了後、継続雇用となった場合、各施設の賃金体系に基づき支給します。)

近隣のモデル施設

介護老人保健施設

ライフ慈友館

小松島市赤石町13番24号 ☎8・1700

特別養護老人ホーム恵光苑

小松島市坂野町字樫のべ32番地の1 ☎37・3000

ケアハウス健祥会アムス

小松島市日開野町宗人屋敷71番地4 ☎33・3117

参加方法等は、徳島県社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】

徳島県社会福祉協議会 ☎08・625・2040

ためき×ロゲイニング 2022

【開催日】 10月29日(土)

本大会は、2~5人のチーム単位でコンパスと地図を持ち、指定された、ためき、義経、郷土史に関連する場所や、ラーメン、フィッシュカツ、スイーツなど小松島のおいしいものを販売する店舗など約100カ所を制限時間内に多くまわり、まわったポイントの数やボーナスポイントによって獲得した得点の合計を競う大規模なオリエンタリングのような大会です。

参加費やルール、参加方法(申込は9月15日(木)~)など詳細はホームページをご覧ください。

<https://tanukiringaining.jp/ndofree.com/>

【お問い合わせ先】

実行委員会 ☎090・869・29467



あなた自身が作成された 遺言書を法務局が保管 します

(自筆証書遺言書保管制度)

法務局では、自筆の遺言書を保管するサービスを行っています。法務局に遺言書を預けていただくことにより、大切な遺言書の紛失や改ざんを防止することができます。大切な財産をご家族等に確実に託す方法の一つとして、本制度をご利用ください。

保管申請手数料は、3,900円です。家庭裁判所での検認が不要となります。手続には予約が必要です。

遺言書保管申請の方法については、徳島地方法務局ホームページをご確認いただくか、徳島地方法務局供託課までお問い合わせください。

【徳島地方法務局ホームページ】

https://houmukyoku.moj.go.jp/tokushima/page000001_00065.html

【お問い合わせ先】

徳島地方法務局供託課 ☎08・622・4867



あなたの大切な

遺言書を守ります

保健師 一口メッセージ

肝臓の役割は?

肝臓の役割は?の質問に対して、多くの方が一番に思い浮かぶのが、「アルコールの分解」ではないでしょうか。アルコールや薬物の分解や無毒化は、肝臓の役割の一つではありますが、食事として食べた糖質やタンパク質、脂質等を身体の各細胞で利用できるように中間物質を生成したり、貯蔵することが、肝臓の最大の役割であり、そこから、人体の化学工場とも呼ばれています。

過食や運動不足等で使われなかったエネルギーは肝臓に脂肪として蓄えられます。肝臓に過剰に脂肪が蓄積された状態が「脂肪肝」です。肝臓は再生能力の高い臓器ですが、脂肪肝の状態が続くと肝臓の細胞が線維化し肝硬変や肝がんに行進してしまったり、脳梗塞や心筋梗塞等の病気のリスクも高めてしまいます。

糖尿病や過体重の方は脂肪肝の疑いが高くなりますが、適正体重の方にも脂肪肝の方がいることが明らかになっています。

脂肪肝の診断は一般的には腹部超音波検査が行われていますが、肥満専門医によると、「血液検査のGPT (ALT) が25を超えると、脂肪肝による肝機能の障害が、ほぼ始まっている。」とも言われています。各医療保険者が実施している特定健診の検査項目には、GPT (ALT) が含まれています。健診で自身の肝機能を確認しましょう。また、健診結果についてのご質問は、保健センターや市内公民館等で実施している健康相談等をご利用ください。

保健師 勢井陽子