

湖畔リゾートホテルいわた
和洋室・ロビーリニューアル!

30周年特別企画
毎月30日はなんと!!

大自然展望
ビアガーデン
8月31日(月)まで!

温泉入浴料
30円
※8月14日(金)・15日(土)はお盆休みとなります。

流水プール営業中
8月31日(月)まで!

湖畔リゾートホテル
いわた
〒895-1502 鹿児島県薩摩川内市祁答院町蘭年田1806
Tel 0996-56-0121

ボート免許の更新・失効講習

- とき/8月30日(日)受付:13時から(開始13時30分)
- ところ/川内文化ホール
- 受講料(送料込み)/更新8,600円 失効14,600円
- 必要書類/①ボート免許証・ボールペン
②写真2枚(タテ4.5cm×ヨコ3.5cm)
③「ボート免許証」記載の住所が変更している場合、本籍地記載の「住民票」1通が必要です。(市町村合併の変更の場合は、不要です。)

問合せ先
鹿児島海技免許センター 鹿児島市住吉町13-1
☎099-224-6180

藤川天神峡そうめん流し
営業期間 6月27日(土)~8月31日(月)迄 期間中無休

■営業時間 AM10:30~PM6:00

A定食	1,680円 (税込)	・そうめん・ニジマス塩焼き ・ニジマス刺身・おにぎり(2個) ・鯉こく
B定食	1,260円 (税込)	・そうめん・ニジマス塩焼き ・おにぎり(2個)・鯉こく
その他 (税込)		・そうめん……………525円 ・ニジマスの塩焼き…350円 ・ニジマス刺身…………525円 ・鯉こく……………210円 ・おにぎり(2個)………210円 ・生ビール……………575円 ・ピンビール中ビン…525円

■お問い合わせ
薩摩川内市東郷町藤川2696
藤川天神峡そうめん流し
☎0996-42-1590
藤川山林(株)鹿児島事業所
☎0996-42-1690

※藤川天神より3km上流のとても涼しい場所です。ぜひ一度おいで下さい。

歴史と風格の本格焼酎

芋製 本格焼酎
蔵の神

SATSUMA SHOCHU

25

http://www.satsuma-godai.co.jp 山元酒造株式会社

お酒は20歳を過ぎてから。お酒は楽しく適量。妊娠中や授乳期の飲酒には気をつけましょう。飲酒運転は法律で禁止されています。

「カイクスウイング」は、暮らしの中の**自立**と**介護**を支援します。(配達も可能)

ポータブルトイレ
お部屋に違和感なく設置でき、ベッドからの移乗もスムーズに行えます。
スライドがついて高さ調整がスムーズ

シャワーベンチ
座った姿勢の保持と身体の方向転換ができ、楽な姿勢で入浴することが出来ます。
ロック解除レバーを上げると座面が左右に65°ずつ回転します。

福祉用具レンタル・販売・住宅改修・介護保険のご相談なら
株式会社 **カイクスウイング**
☎0120-015-019

川内営業所 薩摩川内市隈之城町742-4(川内純心高校下) ☎0996-21-1513
出水サテライト 出水市高尾野町下水流字西永城2119-12(国道3号脇) ☎0996-64-2034



M E D I C A L C H E C K !

あなたの健康づくりにお役立てください。

すこふら通信

SUKOYAKA FUREAI PLAZA COMMUNICATION

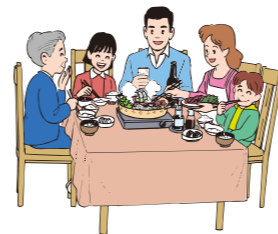
子どもの食生活に「7月」
着目してみませんか?

7月の新聞記事に「保護者の15%幼児にサプリ」とあるのを目にし、驚きました。保護者が子どもの食事や栄養摂取に悩み、サプリメント(*)に頼ってしまった結果でしょうか。新聞紙上では、「身体に必要な成分でも、安易に与え続けると過剰摂取につながり有害な作用が出る恐れがある」とされています。

幼児期の食習慣は、生きていく上での食習慣の基本となります。しかし、幼児期は、消化機能がまだ未成熟なため、偏食や小食、拒食といった問題を起こしやすい時期でもあります。このため、幼児期から栄養や食生活に関する正しい知識や食習慣を身に付けることが大切です。また健康の保持増進や中年期に多い糖尿病などの生活習慣病を予防するためにもバランスの良い食事が大切です。まずは、次のことから取り組んでみましょう。

■食事の時間は楽しく

一人で食べていては楽しい時間になりません。家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことが必要です。「い



ただきます」「ごちそうさま」のあいさつも家族そろって身に付けたいマナーです。

■食べる意欲を大切に

朝目覚める時間が一定しなければ朝食をおいしく食べられません。夕食前におやつを食べれば食欲がわかまめるなど、一定した生活のリズムを身に付けることが大切です。また、体を動かして外で遊ぶことで空腹になります。外で遊んだり、スポーツで汗を流すのも必要です。



■食の経験を広げる

野菜の栽培や収穫・調理を通して食べ物に触れることで、食の経験が広がり、食べる意欲につながります。食事の材料を子どもと一緒に買い物したり、食べ物や体のことを話題にすることも食の経験を広げることに役立ちます。



■子どもの食習慣は長い目で

保護者が、子どもの小食や偏食をよくよ悩むことは、子どもの食生活に

よい影響を与えません。幼い時期からサプリメントに頼ることなく、一日3回の食事から栄養のとれる子どもを育てるためにも、長い目で見てあげ、生活のリズムを整えたり、楽しい食事の雰囲気を作ることには心がけましょう。また、幼児期から塩分や糖分を少なめにし、生活習慣病予防に心掛けましょう。左表は3~5歳児の1日の栄養摂取量の目安です。ぜひ、参考にしてみてください。

からだをつくる	エネルギーのもと	からだの調子を整える
<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳コップ……………3杯 ●卵……………1個 ●肉と魚合わせて…50g ●豆腐……………25g 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん子ども茶碗……3~4杯 ●イモ……………1/4本 ●砂糖……………大さじ2 ●油……………大さじ2 ●お菓子……………例えばビスケット2枚 	<ul style="list-style-type: none"> ●緑黄色野菜……………例えばほうれん草2株、トマト1/2個 ●その他の野菜……………キャベツ1枚、タマネギ1/4個 ●果物……………ミカン1個