

「カイクスウィング」は、ご高齢者の健康維持のためにさまざまな介護予防商品を取り揃えております。(配達も可能)

高齢者の歩きを考えた ケア・シューズ

履きやすく、軽く、転びにくい高齢者用シューズも豊富に取り揃えています。



シルバーカー

お散歩に便利でお洒落なシルバーカーを多数展示しています。

☆折りたたみは、収納にも困りません。
☆買い物カゴを載せられます。
☆遠くまで歩けます。



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 カイクスウィング**

〒896-0072 鹿児島県薩摩川内市中郷町6338-1
E-mail: print@off-set.co.jp

☎0996(23)2513 FAX0996(22)7201

☎0120-015-019

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

企画・デザイン・撮影から印刷まで

情 報 を 彩 る

総合印刷

株式会社 オフセット

☎0996(23)2513
FAX0996(22)7201

〒895-0072 鹿児島県薩摩川内市中郷町6338-1
E-mail: print@off-set.co.jp

コピーセンター

☎&FAX0996(27)3418



取り扱い印刷物

- チラシ
- パンフレット
- 各種メニュー
- カタログ
- 会社案内
- 小冊子
- 各種機関誌
- 包装紙
- はがき印刷
- 名刺
- 各種封筒
- 手揚げ袋
- レントゲン袋
- 各種袋
- コンピュータ伝票
- 各種伝票
- 各種会員券
- スクラッチカード
- プログラム
- ポスター
- チケット
- 案内状・挨拶状
- ダイレクトメール
- シール・ラベル
- カレンダー
- シルク印刷

日頃のご愛飲に感謝! 抽選で502名様にプレゼント!

蔵の神 発売10周年記念プレゼントキャンペーン

本格芋焼酎 蔵の神

応募期間 2008年6月1日(日)～8月31日(日) 当日消印有効

ペア2組ご招待 **パリ島リゾート 4泊5日ペア旅行**

※ご出発は平成20年10～11月に限ります。
※指定空港からご自宅までの旅費は含まれておりません。
※空港使用料など諸経費は各自負担とさせていただきます。

鹿児島産旬のお魚 詰め合わせ 50名様

薩摩川内牛と鹿児島黒豚セット 50名様

鹿児島県産新米5kg ※お届けは10月10日以降となります。 200名様

本格芋焼酎蔵の神 1.8ℓ1本 200名様

詳しくは山元酒造ホームページまたは最寄りの酒販店まで

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。お酒は楽しく適量を。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。

無料きものの着付教室

普段着から訪問着、留袖まで、1人で着られるようになります。

第22期生募集 6月中旬より随時開講予定

●定員 / 1クラス8名～10名
●講習期間 / 週1回、約4ヶ月間で全15回
●場 所
・薩摩川内市中央公民館 大小路町14-5 月曜日 午前の部・10時～12時 午後の部・13時～15時
・ホテル太陽パレス 橋馬場町3-1 木曜日 午前の部・10時～12時 午後の部・13時～15時
・いちき串木野市中央公民館 昭通133-1 水曜日 午前の部・10時～12時 午後の部・13時～15時

●楽しい工場見学
●着物問屋勉強会 **同時開催!**
交通費昼食代込み1,500円(鹿児島市)

●入会金・受講料など一切不要です。
●教材・その他特別な道具は必要ありません。
●着物や小物は、ご自分のものをお持ちください。
●ご不明な点がございましたら説明会にてご質問下さい。
●修了式参加費は11,000円(城山観光ホテルにて)

無料で「きもの」教室ができるのは、生糸の消費実績によって輸入関税を一部免除させる制度があります。より、多くの方に「きもの」に親しんでいただくため、博多織工業組合の組合員である、「(有)大倉織物」の免除相当額を協会の運営に当てています。その他にも、博多織工業組合を始め、織物業界の発展を願う問屋、メーカーの協賛をいただいています。

◆お申し込み・お問い合わせ

はがき・ファックス 記入例

会場の検索・お申し込みは携帯サイトからもできます。お持ちの携帯電話で読みとって下さい。

郵便番号・住所・氏名
年齢・電話番号
●第一希望(会場名)
●第二希望(会場名)

〒891-0116 鹿児島市上福元町6049
日本きもの推進協会 鹿児島支局 S係

☎0120-260-676

◆電話受付時間:9時～17時迄・月曜～土曜
◆FAX(099)210-0827
◆FAX受付時間 24時間



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

特定健診は 受診しましたか

40歳以上の方が対象の、メタボリック症候群に着目した国民健康保険の特定健診と後期高齢者の長寿健診が5月からスタートしましたが受診されたでしょうか。

まだ受診していない方は、市内の医療機関で受診できますので、受診券と保険証を持って受診してください。

「メタボリック症候群」とは

内臓脂肪が蓄積することにより、糖尿病・脂質代謝異常・高血圧症などの生活習慣病が起こりやすくなります。一つ一つの病気は軽い状態でも、内臓脂肪にプラスして複数の、高血圧・高血糖・高脂質といった危険因子が重なれば、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、重症の糖尿病になる危険性が増えることが分かっています。

内臓脂肪の蓄積にプラスして危険因子が二つ以上ある状態を、「メタボリック症候群」といいます。

内臓脂肪とは

脂肪には、女性に多く見られるお尻に脂肪がたまる皮下脂肪タイプと中年男性に多く見られる腹部の腸間膜や肝



男性85cm以上
その目安として、腹囲がこの場合、内蔵に脂肪がたまっているのがよく分かります。



女性90cm以上
この場合、皮下脂肪に脂肪がたまっているのがよく分かります。

臓に脂肪がたまる内臓脂肪タイプがあります(左図参照)。

継続は力なり! 毎日の生活の積み重ねです

森卓朗市長もメタボリック対策に取り組まれました。朝夕のウォーキングに加え、食生活の改善で1カ月に1kg体重を減らし、現在までに5kgの減量に成功しました。お腹回りも少しスリムになりました。

内臓脂肪は、合成が早く、皮下脂肪よりたまりやすい一方、落としやすいため適正な食生活と適度な運動を継続するとスムーズに落ちていきます。

メタボ解消は、思ったより簡単です。それは解消しようとする気持ちになることと、毎日決まった時間に体重を計ったり、毎日1万歩を目指し歩いたり、毎夜8時以降は食べないなどの取り組みを継続することです。

詳しくは問合先までお気軽にご相談ください。一人一人に合わせたメタボリック解消のプログラムを提案いたします。

【問合先】 本庁市民健康課(すこやかふれあいプラザ内)
☎0996(22)8811