

Mashiki Photography

マシキ フォトグラフィー

皆さんのとっておきの益城町を教えてください



『皆でどんど焼き』

岡本千恵子さん
撮影場所：飯野小横



『どんどや 今年も無病息災』

山来敬明さん 撮影場所：平田



『秋津川の宝石』

福島ショウタさん
撮影場所：惣領



『まだ夢の中』 石川隆誠さん

撮影場所：ミナテラス

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください

はびねすの健康講座

📍 保健福祉センターはびねす ☎ 234-6123

場所 保健福祉センターはびねす 多目的室
定員 各50人(問い合わせ先へ申し込み)

いきいきライフのための睡眠教室 ～眠れるからだの作り方～

日時 3月16日(木)午前10時～正午
講師 くまもと産業医サービス
堀口真愛保健師

内容 自分の睡眠を振り返りながら、
よい睡眠を作っていく方法を
体験、習得していきます。



睡眠の悩みはありませんか？

- ・睡眠が浅い
 - ・夜間にトイレで目が覚めて眠れない
 - ・睡眠薬は使ったほうがいいのか？ など
- 睡眠に悩みを持つ人、睡眠に興味がある人はぜひご参加ください。



あきらめない！

いつまでもおいしく食べる工夫

日時 3月1日(水)午後1時30分～2時30分
講師 ひろやす荘 藤芳英美子管理栄養士
町歯科衛生士

内容 お口のトレーニングについて
食事の工夫について
栄養補助食品の試食、骨密度測定あり

当てはまる人はぜひご参加ください！

- 半年前に比べて体重が減った
特に2～3kg以上減っている人は注意！
 - 固いものが食べられなくなってきた
 - お茶や汁物などでむせることがある
- お口のケアや食事の工夫を知り、楽しく食べる時間を増やしましょう！