

# 脳パズル

Q.26

思考迷路

「喜→怒→哀→楽」の順番に、タテ・ヨコに進み、全てのマスを通ります。ナナメに進んだり、同じ道を通ったり戻ったりはできません。

どこまで進んだか？  
どのように進んできたか？  
これからどう進むのか？  
先を読みながら一歩ずつ  
頑張っていきましょう。

喜	怒	哀	怒	哀
怒	喜	楽	喜	楽
哀	楽		楽	喜
楽	喜	怒	哀	怒
哀	怒	喜	楽	哀

答えは25分！



川畑智さん。熊本県を拠点に、病院・施設で認知症予防や認知症ケアの実践に取り組むとともに、全国各地での講演活動にも力を注ぎ、介護予防の普及啓発活動や研究活動を行っている

## 子育て通信

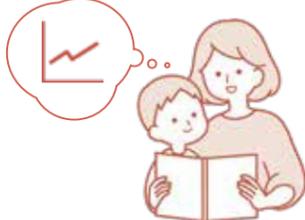
問 市保健センター (☎24-8010)

### 市で子どもの肥満が増えています

市では子どもの肥満が増えているの？

平成28年と令和4年を比較すると男子(小学5年生)では約2倍に増えています

周りの子と比べるのではなく、学校健診の結果に記載してある肥満度や成長発育曲線(身長・体重の増え方)を見て、お子さんの体格を確認しましょう。



育ち盛りだし、少し体が大きくても問題ないよね？

子どもの肥満は、太りやすい体を作る原因になります

子どものときに肥満になると、脂肪細胞の数が増えます。脂肪を蓄える場所が増え、大人になってからも太りやすくなります。

子どものうちに2型糖尿病などの生活習慣病になる場合があります。学校健診で肥満と指摘されたら早めに病院や養護教諭、市保健センターにご相談ください。

子どものために今からできることはあるの？

食べ物、飲み物の内容や量は保護者が決めましょう

特にお菓子やジュースなどは脂肪細胞を増やす原因になるため、食べる量や頻度を親子で考えてみましょう。

#### 1日に取りの砂糖の量(目安)

3~5歳	~10g
6~8歳	~15g
大人	~20g
サイダー1本(500ml)	クリームパン1個
約55g	約30g

## ひとよしのお仕事



人吉市にはたくさんの事業所があり、生き生きと働く人たちが町を活気づけています。このコーナーでは、市内で働く若者を紹介します。掲載希望事業所を募集しています。ぜひお問い合わせください。

自転車やバイクの販売・整備を担当しています。中学生の頃からスポーツバイクが好きで、自転車の購入や整備でお世話になったこの会社に入社し2年目になりました。アットホームで、なんでも言い合える職場です。お客さまには笑顔で対応し、分かりやすい言葉で説明することを心掛けています。整備した車両が動くようになったときや「調子いいよ」とお客さまが喜んでくれたときが一番のやりがいです。

自転車整備士の資格取得を目指し、試験に向けて勉強を頑張ります。インスタグラムで情報発信もしています。ぜひフォローしてください！



Instagram

### 株式会社球磨サイクルセンター



所在地：上林町1413番地1  
創業：昭和21年5月  
社長：松岡靖之  
社員数：3人  
事業内容：自転車、バイク、福祉車両(シニアカーなど)の販売・整備  
☎24-1819



にしみつる 西充(22) 球磨郡山江村

人吉市地域おこし協力隊の活動の様子をお届けします。

## 人よしライフ

~地域おこし協力隊通信~

人吉の魅力を世界へ

陳丹丹 株式会社アイアイアイ

市移住定住サイト



先日、私は中国から来た企業家の視察団を率いて、熊本や福岡、大分などを訪問し、人吉にも足を運びました。皆さんに人吉の魅力をしっかりと伝えたいと思い説明しました。

青井阿蘇神社を参拝した皆さんは、国宝でもある古い神社に深く感動。その厳かで神聖な雰囲気を肌で感じていました。人吉の歴史や文化についても紹介。この土地の風土や人々の暮らしもお話ししました。また、隈研吾さんが設計した青井の杜国宝記念館のかやぶき屋根のデザインにも感心していました。その夜、企業家たちは人吉に宿泊。人吉の焼酎やアユなどの郷土料理を楽しまれました。

これからも人吉の魅力を多くの人に伝え、人吉と海外の交流や将来的な連携のきっかけづくりに貢献していきたいです。



中国の企業家の皆さんに青井阿蘇神社を案内しました



昔の人が使っていた道具を紹介しながら、風土や人々の暮らしなどについて説明しました

ちん たんたん

令和6年7月着任  
地方創生事業業務を担当

