

毎月1日・15日発行

平成23

口からはじめる健康づくり

6月4日～同10日は歯の衛生

自分の歯でかめなくなると、食欲が低下し、低栄養状態になると免疫力が低下して風邪などの病気になりやすくなります。

また、活動量が減り、ふさがちになり、筋力が低下して転倒しやすくなります。閉じこもりがち生活は、認知症も招きます。「かめな」病気や寝たきり、認知症の入り口でもあり、よくかみ、おいしく食べて、ますます健康をしましょう。

1日号のこのコーナーでは、ワンポイント健康づくりを紹介しています。

1~4,10~14	5・6	ユリックス・サラダ	7・8	9
お知らせ	社協だより		市民学習ネットワーク	体協だより

お知らせ号

広報むなかた

むなかた

タウンプレス

宗像市公式ホームページアドレス
<http://www.city.munakata.lg.jp/>
メールアドレス
koho@city.munakata.fukuoka.jp

発行：宗像市 〒811-3492 福岡県宗像市東郷1-1-1
代表：総務課 ☎0940-36-1121 FAX 0940-37-1242
編集：情報政策課広報編集係
☎0940-36-1055 FAX 0940-34-2002

●日程 8月24日(水)

第2回

質屋の形式を取りながら、違法な貸し付けが実施されています。その実態と怖さについて伝えまします。また、昨年担当した北九州爪ケア事件について話します。



●講師 東敦子さん(県弁護士会弁護士)

第1回

●日程 7月27日(水)

●内容 「最近の消費者トラブルと裁判事例」
「質入れ商法の実態、爪ケア事件を消費者(患者)の立場から考える」

私たちは、毎日たくさんの商品やサービスを利用して生活しています。しかし日々の生活の中には、便利さの反面、危険な落とし穴がいっぱいひそんでいます。この講座で「くらしの知恵」を増やして、賢い消費者になりましょう。4回連続の講座です。

●内容 「医療は全て事前対応が良い」事前対応型歯周治療33の法則と7つのメリット

●講師 横田誠さん(九州歯科大学教授、横田ペリオ塾塾長)



世の中全ての不具合は、事前対応の失敗によることが多い。現在の医療の多くは、事後対応で莫大(ばくだい)な治療費が費やされています。歯科医療では、快適な生活、会話、心理、審美性など口の正常な機能を取り戻すことで、病気になる体をつくる事前対応型医療が望まれます。歯科医療と歯周病について、目からウロコの話をしてします。

第3回

●日程 9月28日(水)

●内容 「スッキリかたづいた暮らしを手に入れる術」 「捨て活」のススメ

●講師 香川裕子さん(キレイコンシェルジュ協会会長)



掃除(収納、片付け)が面倒と感じる人へプロの技を伝授します。帰ったら、すぐにきれいにしたい。楽しく楽しい講座です。

第4回

●日程 10月26日(水)

●内容 「移り変わる葬儀事情」 ～一般葬から家族葬へ～
●講師 齊藤龍也さん(一級葬祭ディレクター)



核家族化に伴い、一般葬から家族葬が増加して行くなか、「葬儀事情」がメディアでも多く取り上げられています。地元・福岡の変化しつつある情報をたくさん届けます。

【共通事項】

- 時間 10:00～11:30
- 場所 市役所北館1階・103会議室
- 受講料 無料

【募集事項】

- 定員 先着150人
- *受講決定通知は発送しません。受講できない人のみ連絡します
- 申込方法 6月24日(金)消印有効で、①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤「くらしの知恵増講座申し込み」を明記して、消費生活センターへハガキ(〒811-4183/土穴3-1-45)で申し込む
- *詳しくは同センターHP<http://munakata-shousen.net/>で確認可
- 問い合わせ先 消費生活センター ☎(33)5454



去年の職場体験の様子

