

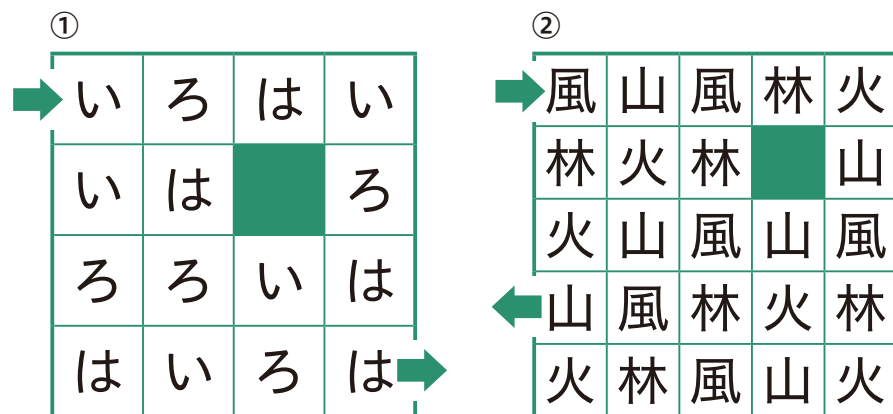
脳パズル

Q.31

思考迷路

「い→ろ→は」、「風→林→火→山」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。



答えは23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）

ジュースに含まれる砂糖の量にご用心！

ジュースには、たくさんの砂糖が含まれています。果物ジュースや野菜ジュースなど、砂糖不使用の飲料でも、果物などの糖がたくさん含まれているので、むし歯や肥満になるリスクを高めます。

特にジュースの砂糖は吸収がよく、体脂肪に変わりやすい特徴があります。子どもの頃に体脂肪が増えると、将来肥満や生活習慣病になりやすくなるのが最近の調査で分かっています。

日常の水分補給であれば、子どもも大人も水や麦茶で十分です。ジュースは飲む量などを親が決めて、少しでも我慢できれば褒めてあげましょう。子どもの頃から生活習慣病にならない生活習慣を教えることが大切です。



砂糖の摂取目安量（1日当たり）

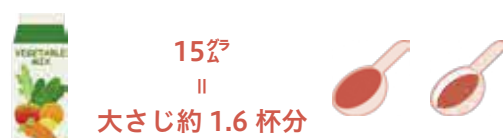
- 10カ月：3㊺以下
- 1～2歳：5㊺以下
- 3～5歳：10㊺以下
- 6～8歳：15㊺以下
- 大人：20㊺以下

飲み物の砂糖の量

炭酸飲料水（500ㄖペットボトル）



野菜 100% ジュース（200ㄖパック）



分量は目安です。大さじ1杯9㊺で計算しています。

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付けています。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。

入社して2年目、トヨタの高級車ブランド「レクサス」の後部座席のシートを縫製しています。小学生の頃からぬいぐるみの洋服を作るなど物作りが好きで、地元でミシンを使う仕事をしたかったため、高校の先生の勧めで当社に入社しました。職場の皆さんはとても優しく、明るく楽しい雰囲気です。より良い製品にするためミスなく丁寧に作り、毎日目標を決めて業務を頑張っています。製品の完成が見えてくる時や、街でレクサス車を見た時にやりがいを感じます。今後は、訓練を受けた人だけができるエアバッグの縫製など、特別な技術が必要な工程にも挑戦したいです。

熊本フクスケ株式会社（旧：福助株式会社熊本工場）



所在地：下原田町字荒毛 1400 番地
設立：令和7年7月
代表者：長谷川 浩司
社員数：70人
事業内容：自動車シートカバー縫製
☎23-2121



吉田 心春（20） 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～

県際交流事業で湧水町に行ってきました！

坂元 棕介

市移住定住
サイト

明けましておめでとうございます！ 去年は多くの人にお世話になり、とても充実した一年になりました。今年は協力隊として活動する最後の年になります。引き続きよろしくお願いします。

去年の11月2・3日、鹿児島県湧水町で開催されたアートフェスティバルに企画から当日のスタッフまで関わらせていただきました。このイベントは、人吉市、宮崎県えびの市、鹿児島県伊佐市、湧水町の4市町が交流を深めるための「県際交流事業」の一環で実施されたものです。

私は両日スタッフとして参加し、イベントに来たさまざまな人と交流でき、実り多い時間となりました。このような機会を提供してくださった各市町の役場の皆さんに感謝するとともに、来年度の企画にも参加したいと思っています。



◀4市町の人たちのアート作品が展示されました。私も写真を展示させていただきました

▶来場者参加型の企画もあり、たくさんの人を楽しんでいただきました



さかもと りょうすけ

令和5年12月着任

移住定住促進業務を担当

