

軽井沢町 <https://www.town.karuizawa.lg.jp/>

Guide KARUIZAWA

## 追分宿郷土館 企画展開催

○追分宿郷土館収蔵品展「江戸時代の旅の持ち物」  
 期 間 7月18日(土)～12月27日(日)  
 場 所 追分宿郷土館企画展示室  
 開館時間 午前9時～午後5時 ※入館は午後4時30分まで  
 休 館 日 11月1日以降の水曜日  
 入 館 料 大人:400円、小中高生:200円  
 ○「稲垣黄鶴-書の世界」  
 期 間 7月23日(木・祝)～10月31日(土)  
 場 所 離山公園雨宮邸新座敷  
 開館時間 午前9時～午後5時 ※入館は午後4時30分まで  
 休 館 日 無休  
 入 館 料 無料



「木曾街道追分宿 浅間山眺望」(深斎英泉)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更が生じる場合があります。

問い合わせ先 追分宿郷土館 TEL・FAX (45) 1466

小諸市 <https://www.city.komoro.lg.jp/>

## 令和2年度 南城公園プールの営業中止について

「南城公園プール」は7月11日(土)より営業開始予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の営業は行わないこととなりました。

併せて、8月8日(土)「プールまつり」につきましても中止となります。

利用を楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解をよろしくお願い申し上げます。



問い合わせ先 教育委員会事務局 スポーツ課 (22) 1700

# 介護のつづら

骨粗しょう症に注意しましょう

「日光を浴びてビタミンD不足を解消」

新型コロナウイルス感染症対策のため、不要不急の外出を自粛し、これまで毎日の日課だった散歩を控えたり、買い物の回数を減らしたり、仲間との集いの場に行けなくなってしまう。と、自宅で我慢の生活を過ごされてきた方も多かったのではないのでしょうか。



骨粗しょう症とは、骨の強度が低下し、骨折しやすい骨の病気のことで、骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手をついたときなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。高齢者が要介護となる原因のおよそ1割は、この骨粗しょう症による骨折といわれています。誰もが40代くらいから徐々に骨量が減少していきます。併せて、痩せ体質や女性ホルモンの影響などの要因で、骨量は減少することがあります。しかし、バランスの取れた食事や適度な運動によって予防や進行を遅らせることは可能です。健康な骨を維持するためには、骨の材料となるカル

シウムなどの摂取が必要ですが、摂取したカルシウムを効率よく活用するためにビタミンDの存在が欠かせません。



ビタミンDは、サケ、サシマ、シイタケ、キクラゲ、卵などの食品から摂取できるほか、日光を浴びることが体内でも作り出すことができます。高齢期では特に、食が細くなったり、外出の機会が減り、日光を浴びる機会が減少してしまったりすると、ビタミンD不足が生じやすくなります。

ビタミンDは食品を摂取して得られる量よりも日光を浴びて作られる量の方が多いため、天気の良い場合は短時間でも庭に出る、近所の木陰を散歩するなど、熱中症と「三密」に注意しながら日の当たる屋外に出るよう心掛けましょう。

骨粗しょう症予防には、定期的な骨密度検査も必要です。検査で骨密度が減っている指摘された方は、指示された時期に医療機関を受診し、治療の時期を逃さないようにしましょう。屋内で一日座ったままなど同じ姿勢でいることは避け、テレビを見ている合間や家事の合間などにできる「ながら運動」でも良いので、簡単なストレッチや体操で体を動かすことも筋力を低下させないために必要です。

※7月10日(金)に予定されている介護予防教室は開催予定ですが、詳細はお問い合わせください。

(広告欄)

今、多言語対応が常識です ●WEBサイト・資料制作・各種印刷物など

# 翻訳

対応言語  
 中国語(簡体)  
 中国語(繁体)  
 韓国語  
 ロシア語  
 インドネシア語  
 マレーシア語  
 ベトナム語  
 英語  
 イタリア語  
 ウクライナ語  
 オランダ語  
 ギリシャ語  
 スウェーデン語  
 スペイン語  
 スロバキア語  
 セルビア語  
 チェコ語  
 デンマーク語  
 トルコ語  
 ドイツ語  
 ノルウェー語  
 ハンガリー語  
 フィンランド語  
 フランス語  
 ブルガリア語  
 ポルトガル語  
 ポーランド語  
 ルーマニア語  
 日本語  
 ほか

アイクにお任せください! ●言語、原稿量に応じて御見積致します。お気軽にお問い合わせください!

地域情報&広告 アイク 株式会社  
 小諸市御幸町2-12-1  
 Tel.0267-23-4474  
 www.aic-ad.co.jp

(広告欄)

全国発送 信州・みよた発 麺工房やまいしのお中元

■お届け先1ヶ所につき 全国一律800円  
 ■10,800円以上お買い上げの場合 お届け先1ヶ所まで 送料無料

信州そば三昧セット 数量限定品 浅間山麓蕎麦便り 町内産そば粉使用 みよたそば

日頃お世話になっているあの方へ おいしい信州の麺をお贈りしませんか

麺工房 やまいし 栄町店 Tel.32-2022/Fax.32-3966