

10月20日は
世界骨粗鬆症デー

骨を丈夫にして、骨粗しょう症を予防しよう!

骨粗しょう症は、骨量(骨密度)が減ったり、骨の質が低下したりすることで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などにより、骨の代謝のバランスが崩れ、骨を壊す働きが上回る状態が続くと骨量が減少して骨がもろくなります。また、骨粗しょう症は中高年の女性に多く、自覚症状が少ないという特徴があります。

骨を丈夫にする習慣

①運動

骨に負担がかかると骨が丈夫になります。そのため、ウォーキングや筋力トレーニングなど、無理のない範囲で取り入れましょう。また、次のように簡単にできる各運動を10回ずつ、毎日実践してみましょう。

- ▶片足上げ 椅子に座って片足を床と水平に上げて、3秒静止。
- ▶よつんばい背筋運動 よつんばいになり、臀部を後ろ上方に突き出す。
- ▶足上げ腹筋運動 あお向けになって足を揃え、10cmほど上げてゆっくり下ろす。



②食事

骨を丈夫にするためにカルシウムを摂取しましょう。
また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(鮭、卵など)と骨が作られるのを助けるビタミンK(納豆、ほうれん草など)も摂取することが大切です。



岐阜連携都市圏を知ろう! ③4

住み続けたくなるまち 岐阜連携都市圏を目指して

岐阜市、羽島市、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町では、岐阜連携都市圏を形成しています。このコーナーでは、5市3町のことを知っていただくため、各市町のおすすめ情報をお届けします。今月は、羽島市を紹介します。

—— 羽島市のおすすめ情報 ——

手のひらほどの大きな羽島市の花「美濃菊」

羽島市の花「美濃菊」は、優雅な大輪に大変珍しい丸花卉、真ん中の花芯が見えることも特徴の一つである大菊で、その秀麗さは全国の愛好家からも賞賛されています。

美濃菊は約200年前、羽島市北部に自生していた中輪型の野生菊の一種でした。明治初期に同市正木町出身の太田正吾氏が品種改良に尽力し、今日のみやびやかな姿に完成。今でも市内公立学校や各所でも広く栽培され、毎年秋の「羽島美濃菊展」では、赤・白・黄の色とりどりの美濃菊が訪れた来場者を魅了します。

今年も見事に咲き誇る優雅な大輪の菊をぜひご覧ください。

羽島美濃菊展

- ▶開催日時 10月29日(日) 10時～15時
- ▶場所 羽島市役所(羽島市竹鼻町55番地)
- ▶入場料 無料

☎羽島市農政課 TEL058-392-9952



香る緑の風便り

四国山香りの森公園・香り会館と
グリーンプラザみやまの旬な情報をお届けします。



今年のハロウィンは親子で満喫！

ハロウィンリース& キャンドル作り体験

期間 10月上旬～下旬(予定)

四国山香りの森公園・香り会館

TEL22-5400

行楽の秋、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋…そろそろキンモクセイの香り漂う季節となりますね。香り会館では親子で楽しめるハロウィンリース&キャンドル作り体験を開催します。自分好みにアレンジしてハロウィンイベントを一緒に盛り上げましょう。

- ▶**体験場所** 四国山香りの森公園香り会館 体験教室
- ▶**参加費** ハロウィンリース作り：1人当たり1,100円 キャンドル作り：1人当たり680円
- ▶**注意事項** 5人以上の団体は事前予約が必要です。



自分たちで手作りしたハロウィングッズを
家に飾ってハロウィンを満喫しよう！



公式HPは
こちら

ツタのリース製作体験

グリーンプラザみやま

TEL55-2615



くず
葛のツタを使ったリースの製作体験を行います。天気が良ければ、体験場所から移動して、自分の手で素材のツタを採取します。

- ▶**日時** 11月12日(日)10時30分～正午 ※受付10時～
 - ▶**場所** グリーンプラザみやまコテージ村 管理棟研修室
 - ▶**体験料** 1人当たり700円
 - ▶**対象年齢** 6歳以上
- ※12歳までは保護者同伴、同伴者も体験料が必要です。
- ▶**定員** 10人程度
- ※要予約、空きがあれば当日も受け付け可。
- ▶**持ち物などその他注意事項**
 - ・汚れても良い服装と靴で参加してください。
 - ・軍手などの作業用手袋の持参がおすすめです。
 - ・ツタを採りに行く際に足元が悪いところがあります。
 - ▶**予約方法** 電話で予約



公式HPは
こちら



Instagramは
こちら