

■6月26日に「元気な体と強い骨づくり」をテーマに、「コッ骨青春講座」を開催しました。これは、10代で骨密度を上げておくことが、成人してから健康にもとても大切であることを中学校1年生の皆さんと一緒に学習するものです。

■まず、保健師がカルシウムの働きについて説明をし、管理栄養士がカルシウムを多くとるための食生活でのポイントを説明しました。そして、ヘルスメイトがお手伝いをして、「桜えびの炊き込みご飯」「鶏むね肉のソテー マスタードソースかけ」「小松菜と焼き油揚げの和え物」「煮干し入り豆腐の味噌汁」「みかん入り牛乳かん」の5品が出来上がり、カルシウムたっぷりの昼食となりました。

参加者募集

これからスマートホンやタブレットを使ってみたい方。もっと便利に使ってみたい方。半年間、楽しく学べる講座です！お気軽にお申込みください。

参加費 無料!!

期 間	9月～2020年2月 木曜日 午前11時～正午
場 所	大豊町総合ふれあいセンター3階会議室
定 員	先着20名様
申込み・お問合せ	0120-089-640
募 集 期 間	8月31日(土)まで

※ドコモ以外のご契約の方も参加出来ます。
※ご希望の方には本体の貸出し致します。(要予約)

☆スケジュール☆

おさらいをしながら ゆっくり楽しく進めます。

私達と一緒に学びましょう。お待ちしております。

9/12	はじめてのスマホ編	スマホの基本的な操作
9/19	はじめてのスマホ編	前回のおさらい
10/10	電話とメール編	電話の発信・メール送受信
10/24	電話とメール編	前回のおさらい
11/7	カメラを使おう	写真撮影方法や撮った写真の見方
11/21	災害に備えよう	災害時に活用できる機能とは
12/5	前半期のおさらい	前半期に学んだことの復習
12/19	アプリ編	講師おすすめアプリで楽しもう
1/9	インターネット編	インターネット検索の仕方・注意点
1/23	地図編	地図アプリの活用方法・操作時の注意点
2/13	おすすめアプリ編	講師おすすめアプリで楽しもう
2/20	半年間のおさらい	半年間で学んだことの確認と復習

道倉講師

渡邊講師

ドコモショップ 南国店

〒783-0007 高知県南国市明見931-1

0120-089-640

営業時間 10:00～19:00
定休日 第2火曜日 P有

交通安全ニュース

飲酒運転根絶

夏休み、お盆、夏祭りなど、とかくにぎやかに人が集まる機会が多くなるこの季節。にぎやかな場所には、アルコールも付き物ですが、飲酒後の運転はいただけません！

高知県東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
TEL 0887-76-0110

高齢ドライバー 事故増 自分は大丈夫？

全国的に高齢ドライバーの交通事故が多発しているというニュースをよく聞きます。
アクセル・ブレーキの操作ミスが原因だということも高齢ドライバーの事故を象徴しています。

自覚ポイント1 加齢に伴い、判断・動作とともに遅れが出る
確実に身体機能の低下はおとずれます。個人差はあっても、若い時とは違い、「咄嗟がきかない」という自覚は必要です。

自覚ポイント2 運転経歴＝運転技術ではない
運転経歴が長いから運転技術も格別ということではありません。運転経歴が長いからこそ、事故は他人事ではないという自覚が必要です。

トンネル内 追越し禁止!

『トンネル内は、中央線が白色である場合も、法定の追越し禁止場所です。』
戸手野トンネルは中央線が白線ですが、法で定められた追越し禁止場所となります。
トンネル内での追越しはやめましょう！また、トンネル内では、ライトもきちんと点灯させましょう！