

資料館 だより



こまいぬ
狛犬がやってきた！

余野神社所蔵の陶製の狛犬一対と木製の狛犬一対の展示が始まりました。

陶製の狛犬は江戸時代初期に寄進された刻銘があり、県の文化財に指定されています。顔を見ると、親しみやすい表情をしています。

木製の狛犬は町の文化財に指定されており、桃山時代の作と推定されます。鮮やかな彩色のあとが残り、迫力のある作品です。ぜひご覧ください。



▲陶製狛犬（一対）



▲木製狛犬（一対）

昨年からの活動を始めた「ミュウサポ（歴史民俗資料館サポーター）」のマスコミキャラクター「おおぐちうららん」を紹介します。



きんすけくん

「おおぐちうららん」です。よろしくね！

インスタグラムとフェイスブックも始めたわ。見てね！



Instagram

myusapo.oguchi

検索

Facebook

ミュウサポ

検索

歴史民俗資料館ご利用案内
休館日 月・火・水曜日
※企画展開催中の水曜日は開館します。
※祝日は開館
開館時間 午前9時から午後5時
入館料 無料
問合せ先 ☎94-0055

健康文化センター

ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

2万人体力測定実施中

毎月第2水曜日は「体力測定の日」
今月は7月11日（水）に実施します（予約制）

時間

- ①午前 10時から
- ②午前 11時から
- ③午後 1時から
- ④午後 2時から
- ⑤午後 6時から
- ⑥午後 7時から

場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真（3 cm × 2.5 cm）をお持ちください。（未成年の方は保護者の印鑑が必要です。）

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター

午前9時から午後9時

申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

筋肉量の低下が高血糖を招く

筋肉は身体の中で糖분을貯蔵する最大の臓器です。痩せていて筋肉量が少ない女性では、食後に十分な量の糖분을筋肉に取り込めず、高血糖を生じやすいと考えられます。

また、筋肉への脂肪蓄積は骨格筋の質の低下（インスリン抵抗性）を引き起こし、糖분을筋肉に上手く取り込めず高血糖となる可能性があります。

ダイエットのために極端な炭水化物制限を続けていると、筋量が低下し、高齢者で認められる筋量の減少（サルコペニア）と同レベルにまで筋量が低下するおそれがあるといわれています。

改善するには

- バランスのとれた食事をとる。
- 運動の習慣化。

※筋肉の量を増やすレジスタンス運動や、筋肉の質を高める有酸素運動が有効です。

暑い夏、快適なトレーニングセンターで運動を始めましょう！

<http://www.oguchi-training.com/index.html>