

# 孫文生誕 150 周年記念事業

## 映画「1911」上映会 & 姜尚中氏講演会

ジャッキー・チェン 主演・総監督



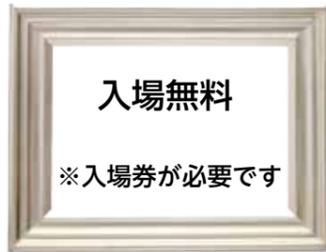
字幕スーパー版 (C) 2011 JACKIE & JJ PRODUCTIONS LTD. ALL Rights Reserved.

### 《映画のあらまし》

ラストエンペラーの時代。衰退の一途をたどる清王朝を憂い、新たな国家のために立ち上がった、「中国革命の父」孫文。日本とも縁深い彼の右腕として戦地から戦地へと尽力した男、ジャッキー・チェン演じる革命軍司令官・黄興。

荒尾出身の宮崎滔天と固い友情で結ばれた革命の英雄二人、そして自由と愛を求め、革命に身を捧げ散っていった若者たちの感動の物語。彼らが立ち上がる時、歴史が動き始める…。

- 日時 11月27日(日) 午後0時30分開場 午後1時開演
  - 場所 文化センター(荒尾市荒尾4186-19) 大ホール
  - 主催 荒尾市日中友好促進会議  
荒尾市議会日中友好促進議員連盟
- ※入場は無料ですが、入場券が必要となります。数に限りがありますので、お早めにお求めください。市役所・市民サービスセンター(あらおシティモール2階)・文化センター・熊本県立劇場にて配布します。
- ※無料駐車場があります(363台収容可能)
- 〒荒尾市日中友好促進会議事務局(市役所政策企画課内)  
☎63-1274



テーマ  
「孫文と宮崎滔天の友情の歴史  
～孫文が訪れた荒尾の地～」



【講師】姜尚中 1950(昭和25)年8月、熊本市に生まれる。東京大学名誉教授。2016(平成28)年1月熊本県立劇場館長兼理事長に就任。テレビ・新聞・雑誌などで幅広く活躍中。



## 荒尾市民病院 Informations

市民を愛する 市民に愛される 病院へ  
Arao Municipal Hospital

### 『ロコモティブシンドローム』ってなに!?

整形外科・医師 田村諭史

まずは、下記のロコチェックをしてみてください。

- 片脚立ちで靴下がはけない
  - 家中でつまずいたり滑ったりする
  - 階段を上るのに手すりが必要である
  - 家のやや重い仕事が困難である
  - 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
  - 15分くらい続けて歩くことができない
  - 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 一つでもあてはまる人はロコモ予備軍です。

「ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)」とは、関節痛や関節可動域の制限、バランス能力の低下のため、転倒・骨折を起こし移動能力の低下・寝たきりなどの要介護状態になるリスクの高い状態のことをいいます。  
骨量が減り骨粗鬆症になったり、関節軟骨や

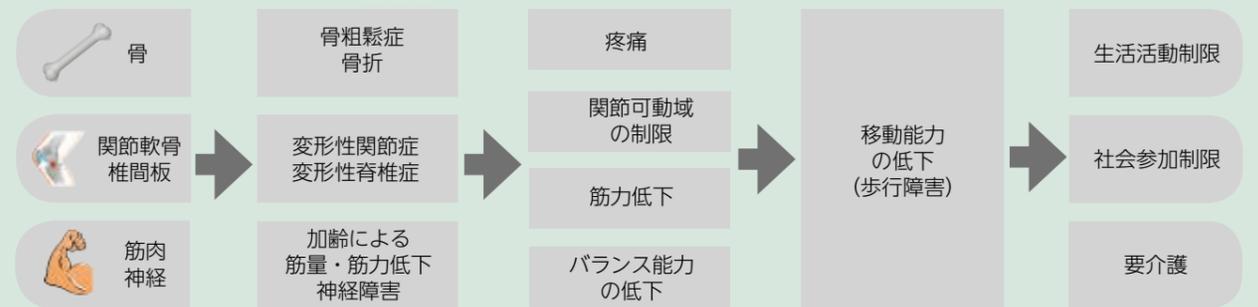
脊椎椎間板が変性して変形性関節症になったり、筋肉量が減少して筋力低下を起こしたりすることが主な要因です。骨粗鬆症や変形性膝関節症、変形性腰椎症など、ロコモまたはロコモ予備軍といわれる人が日本で4,700万人いると報告されています。

平均寿命は延びていますが、そのうちの約10年は要介護状態となっています。平均寿命から要介護状態の期間を引いた、心身ともに自立した活動的狀態で生存できる期間を健康寿命といいます。

要介護状態の期間を無くすというのは難しいですが、より早い段階から意識して対策をすることで、健康寿命を延ばすことができます。

詳しくは、日本整形外科学会などのホームページをご覧ください。

### ●ロコモティブシンドロームの概念図



### 癒やしのオカリナコンサート

心がほっとする癒しのオカリナコンサートを開催します。参加無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

- 日時 10月8日(土) 午後2時～3時
- 場所 外来棟1階 東ブロック特設ステージ

- テーマ 「心がほっとするハーモニー オカリナコンサート」
- 演奏 NPO法人 くまもとオカリナの会  
闘がん相談支援センター  
☎63-1115

### 健康教室に参加しませんか

#### 市民公開講座

- 日時 10月25日(火) 午後3時～4時
  - テーマ 「相談支援センターってどんなところ?」
  - 講師 山下幸恵(看護師・相談支援センター室長)
- 〒総務課総務係  
☎63-1115

※次年度定期採用試験を実施します(看護師・理学療法士・事務職)。詳しくはホームページをご覧ください。

#### 心臓病教室

- 日時 10月20日(木) 午後3時～4時
  - テーマ 「腎臓病と薬」
  - 講師 安村理沙(薬剤師)
- 〒中央病棟2階  
☎63-1115
- ※糖尿病教室は今月はお休みです。次回は11月11日(金)に開催します。

※どの講座も事前申込不要、参加費無料、場所は地域医療研修センター(市民病院・外来棟4階)です。たくさんのご来場お待ちしております。