



地域ぐるみで健康づくり 第4回

楽しみながら運動に取り組んでいる町民の皆さんやイベントを紹介していきます(*^_^*)



新婦人のストレッチ小组のみなさん

新婦人とは：1962年に平塚らいてう、いわさきちひろらのよびかけで創立。平和とジェンダー平等へ女性の願いで行動する国連NGOの女性団体です。

ストレッチ小组は新婦人佐川支部で活動するみなさんの「最近、膝に痛みがある」「何もないところでつまづく」という声から2005年に誕生した、柔軟性や筋力アップを目的としたグループです。活動16年目になった現在は、毎週火曜日の夜8時～9時まで、東元町の健康センターで活動しています。内容には全身のストレッチを中心に筋トレや足指・口の体操などさまざまなことを取り入れています。講師の村田さんは週1回ストレッチや筋トレをすることで、自分のからだ向きあい、日々健康を意識することができるとおっしゃいます。参加者からも「やったらからだが楽になる」「からだが柔らかくなった」「皆でやるからできる」といった声が聞かれており、その実感が長年の活動につながっているようです。ストレッチを体験してみたい方は090-7577-8951(世話役西森さん)へご連絡ください♪

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

いきいき百歳体操 グループ紹介

百歳体操を
頑張っている
グループさんを
順次紹介していきます！



中野瑞応菜の花会

場所：中野公民館

日時：水曜日 13時30分から



「自分も始めたい！」という方は、
最寄りのグループを紹介します。

☎ 健康福祉課 地域包括支援センター係 電話 22-7137



お世話役さんから一言

「みんなで集まって話すことに意味がある！」

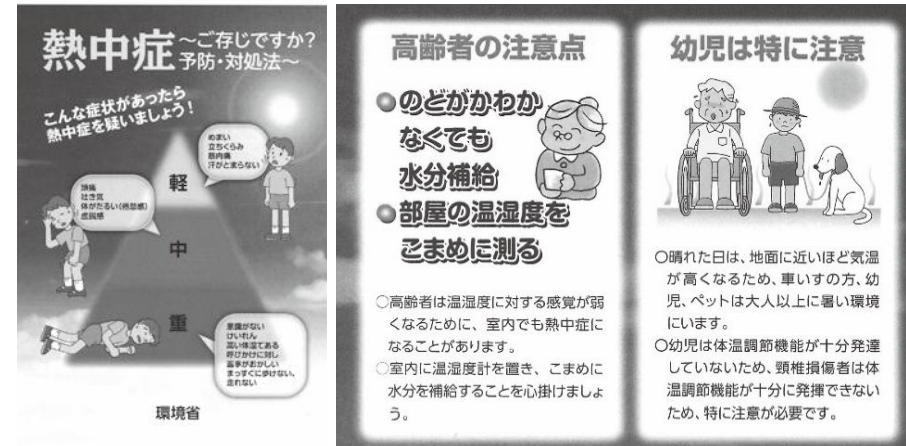
面白い話しをして、笑って元気でおうねと言っています。

中野瑞応菜の花会は、体操を続けて10年になります。



熱中症予防を心がけましょう！

7月は熱中症予防強化月間です！



出典：環境省熱中症予防情報サイト (http://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet.pdf)

毎年夏期には5万人前後の方が熱中症で救急搬送されるなど、多くの方が熱中症になっています。また、近年、熱中症は、職場や学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や屋内も含め、子どもから高齢者まで幅広い年代層で発生しています。予防を心がけ、令和最初の夏を元気に乗り切りましょう！

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

成人歯科健診が始まります！！



歯ぐきから出血する…

歯ぐきが腫れる…

口臭が気になる…

こんなお悩みありませんか？これらの症状は、歯を失う最大の原因であり、成人の約8割が罹^{わづら}っていると言われる歯周病のせいかもしれません。歯周病は痛みによる自覚症状がなく気づきにくいので、定期的に健診を受けることが大切です！ぜひ、この機会をご活用下さい！

対象者：平成31年4月2日から令和2年4月1日の期間中に40・50・60・70歳になる方

※対象となる方には受診表を送付いたします。

お口の状態をチェック！

実施期間：令和元年7月1日～令和2年1月31日

実施機関：県内365歯科医療機関

※受診前に必ず予約をお願いします。

健診内容：問診および口腔内検査、結果に基づく指導

健診費用：無料（健診のみ）

※健診の結果、詳細な検査や治療を必要とする場合は、日を改めてになります。

受診された歯科医療機関にて、健康パスポートのヘルシーポイントシールを1枚交付します。



☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716