

8月の保健行事

8月の当番医

8月12日 大瀬戸内科 TEL854-8585 9月 2日 宗盛医院 TEL854-1111
 8月19日 倉田医院 TEL854-7050 9月 9日 豊田医院 TEL854-2181
 8月26日 平田眼科医院 TEL854-8880

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	15日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。
	20日(月)	西部地域健康センター		
	27日(月)	東公民館		
すくすくクラブ (育児相談)	16日(木)	東公民館	13:30~15:00	乳幼児の身体測定、子育て、発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	27日(月)	町民会館	10:00~11:30	
スマイルキッズ。	24日(金)	中央地域健康センター	13:00~15:30	プール教室<県立リハビリセンター> 申込み先:健康課 855-1755
離乳食教室	27日(月)	町民会館	13:00~14:00	離乳食をスムーズにすすめられるように栄養士が具体的にアドバイスします。直接会場にお越しください。
住民健診	29日(水)	東公民館	(受付時間) 8:30~10:30 ※状況による場合 早く始まる場合があります。	申し込まれた方は決定通知書を送付しています。受診の心得に留意しお越しください。事前送付の問診票に必要事項を記入のうえ、ご持参ください。(健診項目により同封紙が違います。)
	30日(木) ~9月1日(土)	第三小学校		
	9月4日(火) ~10日(月)	町民会館		



介護予防は20・30歳代から

介護予防は高齢者の問題、私は若いから関係ないわ。なんて思っていないですか。そんなあなた・・・

片足立ちで30秒立てる。立ったまま、膝を曲げずに手が床に着く。体育座りから手を使わずに立ち上がれる。(膝や股関節に問題が無い場合)以上の事が余裕でできま

すか。難しいものがあれば、介護予防を意識した方が良いかも知れません。●介護予防とは・・・生き生きと自分らしく年を重ねるために、日頃からからだやこころの機能を整える習慣を身に付ける事です。「仕事や育児で忙しくて、そんな事考える余裕が無い。」と言う方にも、簡単にできるからだの整え方がありません。



●姿勢を意識する椅子に座った姿勢、いつもあなたのほどこに近いですか。

ほとんどの方が1番か2番に該当したのではないのでしょうか。たかが姿勢と思

うかも知れませんが、3番のように、足をしっかりと床に着け、背を背もたれから離し、お腹と背中が真っ直ぐになるように意識するだけで、お腹や背中の筋肉を働かせる事が可能です。たったこれだけのことを毎日意識するだけで、体は反応してくれます。若いから大丈夫。と過信せず、ほんの少し意識して行動してみてください。

●夏休みを子どもと楽しもう毎日育児や仕事に追われている方もお休みの日など、子どもと思いつき遊びませんか。夏休み、子ども達と一緒に、朝のラジオ体操に参加したり、山や海に出かけてみてはどうでしょうか。夕方涼しくなってきたら、近所を歩いてみるのもいいかもしれません。意外な発見があるかも・・・

●からだを整えるとは・・・意識してからだを動かすという事です。苦しい運動を頑張ってしまうことはありません。エレベーターを使わずに、階段にすることも良いのです。今の70、80歳代の方に比べ、歩く機会が少なくなってきた若い世代こそ、今から意識してからだを動かし、生き生きと自分らしく年を重ねましょう。

問合せ先 健康課 855・1755

年金相談

社会保険事務所の出張相談所の開設



とき 8月29日(水) 午前10時~午後4時
 ところ 町民会館
 持参物 年金手帳、年金証書、健康保険被保険者証等

また、社会保険庁では、現在、公的年金の信頼回復のために一人でも多くの方々に年金記録を確認していただくために、窓口や電話などでの対応を行っています。被保険者・年金受給者の皆さんで、疑問をお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

ねんきんあんしんダイヤル
 フリーダイヤル
 0120・657・830
 (24時間、土、日曜日も対応します。)

問合せ先
 広島南社会保険事務所
 253・7710
 住民課保険年金グループ
 820・5604

ボランティアで草刈作業



7月1日(日)、神田地区の「くまの・みらい保育園」に隣接した「つどいの広場」において、マツダ株式会社社員のボランティアによる草刈作業の一環として草刈作業のボランティアをしていただきました。

当日は時折小雨の降る中での作業となりましたが、多くの社員や家族、OB社員等の参加により雑草が取り除かれました。

また、5月にも団地内の長寿会の方々と地域のボランティアによる草刈作業をしていただきました。「つどいの広場」は子どもから高齢者まで、安全



→ボランティアによる草刈作業の様子

で快適な憩いの場として多くの方に利用していただくことを目的として設置した広場です。皆さんが楽しく集える場所として利用するためにも、広場内で犬にフンをさせないことや、危険な遊戯は利用しましょう。

(福祉課)