

1 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

弓削保健センタープレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター
健康相談★		
10日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館
12日(木)	10:00 ～ 11:00	久司浦集会所
おたっしゅクラブ★		
11日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター
12日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
12日(木)	10:30 ～ 12:00	久司浦集会所
25日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
まめちびクラブ★		
20日(金)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
健康相談★		
13日(金)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所
いきいき体操★		
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしゅクラブ★		
18日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
19日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所

岩城地区

健康相談★		
11日(水)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
にこにこ広場★		
17日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター
はつらつ教室自主活動★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター
デイケア★		
18日(水)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操 —すきま時間体操—

朝日を浴びよう

紫外線の影響もあり、太陽の光は敬遠されがちですが、朝日を浴びることで得られるメリットが大きいことを知っていますか。

- 体内時計のリセット
- 精神の安定
- 骨を丈夫にする
- 免疫機能の調整 等々

朝起きたらすぐにカーテンを開けて、朝日を浴びながら深呼吸をしましょう。

より深く呼吸をするために

胸を広げる運動

①肩すくめ&脱力 5回

②肋骨間ストレッチ

頭の後ろで両手を組み、胸を広げるイメージで、身体を真横にゆっくり倒す。ななめ後ろにも。

息を止めずに左右3回ずつ。



深呼吸 1分間

しっかり息を吐いた後、4秒かけて鼻から吸い、8秒かけて口から吐く。

※応用編

しっかり息を吐いた後、4秒かけて鼻から吸い、3～6秒息を止め、8秒かけて口から吐く。

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★

13日(金) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

26日(木) 13:30 ～ 15:30 魚島保健福祉センター

健康だより

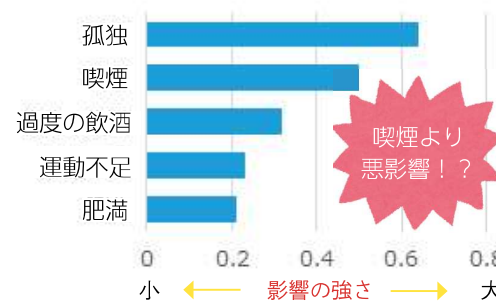
生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康の秘訣は 「人とのつながり」

人とのつながりが
長生きの秘訣?

人生100年時代です。みなさんはどのように過ごしたいですか?いつまでも自分らしく活き活きと過ごしていくためには、食事や運動など気にかけることがたくさんあります。今回、みなさんに紹介したい健康に生きる秘訣は「人とのつながり」をもつことです。左のグラフをご覧ください。

寿命に与える影響



※プリガムヤング大学の研究(2010)をもとに作成

人生計画の一部に 「地域デビュー」のすすめ

「今さらもう遅い」なんてことはありません。地域で人とのつながりを持ち、お互いに助け合える仲間がいることはとても大切です。自身だけでなく、仲間の健康にもつながり相乗効果が期待できます。平均寿命で考えると、定年退職後の自由時間は10万時間を超えます。この時間を皆さんはどう使いたいですか?この機会に考えてみましょう。地域デビューの方法は人それぞれ。自分に合った地域・人とのつながり方を見つけましょう。下の図を参考に見てみましょう。

あなたはどのタイプ? 地域デビューの第一歩を踏み出そう

【コソコソ趣味タイプ】 好きなことを極めたい	【ボランティアタイプ】 地域の役に立ちたい	【バリバリ仕事タイプ】 資格や経験を活かしたい	【熟考タイプ】 何ができるか相談したい
● 楽しいことなら集中できる ● 気になるクラブ活動がある ● 歌・手芸など得意分野がある	● 人の為になることをしたい ● 故郷は自分たちで守りたい ● 地域の人の話をしたい	● 引退したけど技術はベテラン ● 働くからにはお金がほしい ● まだまだ体を動かせる	● 上手く周りと馴染めるか不安 ● きっかけが見つからない ● 何かしたいけど何をすれば?
作品をみんなに見てほしい そんなあなたは... やってみよう!	元気をチャージ! そんなあなたは... やってみよう!	現役時代は... そんなあなたは... やってみよう!	詳しく知りたいな そんなあなたは... やってみよう!
● 自分のペースで講座を主催 ● 施設・コンサート等で披露 ● 講座に参加し同志を見つける	● 地域の伝統を次世代に継承 ● 地区イベントスタッフ・補助 ● まちづくりの話し合いに参加 ● 子ども・高齢者の見守り	● ハローワークに問い合わせる ● 得意分野の最新スキルを学ぶ ● 身につけた技術を伝授・指導	● 広報や新聞から情報収集 ● まちを歩いて探検・調査 ● 地域活動を取り巻く窓口に相談

家の中にいてもできる!
つながり方のヒント

足腰の調子が悪い時など、外出できない日もあります。そんな日でもできるつながり方の例を紹介しましょう。

☆野菜を育てておすそ分けする

☆古いアルバムや写真を掘り起こし、皆で懐かしむ

☆普段会えない知り合いに絵手紙を描いて送ってみる

☆ビデオ電話を通して孫と一緒に折り紙をする

☆ベランダで日光浴をし、近くを通る人に声をかけてみる

☆新聞のクロスワード、わからないところを人に尋ねる

☆ちよっと嬉しい出来事は携帯電話で写真をとったりし、家族に知らせる

☆テレビで最新情報を仕入れておく

☆オンラインの通いの場に参加する

みなさんにもできそうなものがありましたか?つながりをもつよう意識して生活しましょう。

