

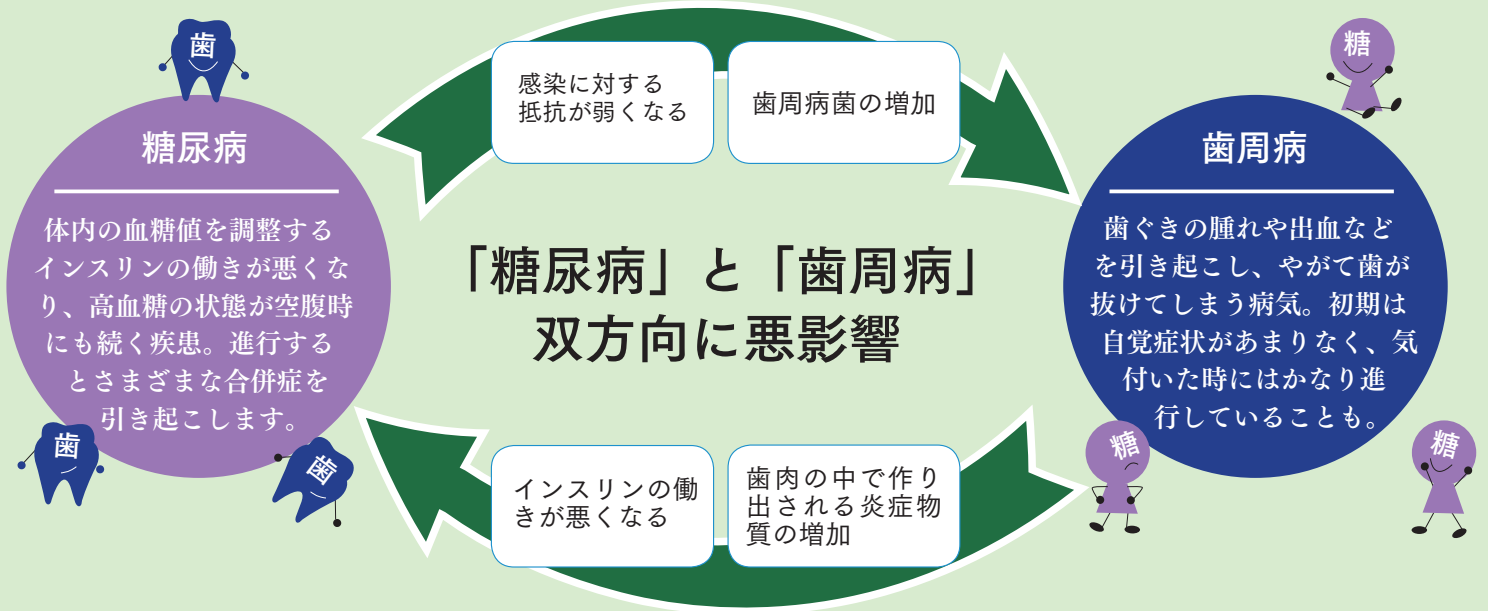
糖尿病・歯周病の早期発見のために、検診を受けましょう！



生き生き！

健康メモ

糖尿病と歯周病 のふか〜い関係



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

歯周病予防教室

体験を通して、楽しく歯や歯肉の健康づくりを学びます。参加費は無料、定員は10人。19歳以上が対象です。(会場 中野保健センター)

期日・時間	内容など
9月20日(木) 午後1時30分～3時	講義「知っていますか？歯周病」 健診 歯科医師による口腔内診査、歯周病精密検査など
10月9日(火) 午後1時30分～3時	結果の説明とお口の健康管理プログラムの提案 実習 効果的な歯磨き方法についてアドバイス※予約制
10月16日(火) 午後1時30分～3時	講義「健康長寿のために今できること」 ※予約制
11月6日(火) 午後1時30分～3時	歯周病予防でアンチエイジング 実習 お口のエクササイズ ※予約制
11月20日(火) 午後1時30分～3時	講義「歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス」
12月11日(火) 午後1時30分～3時	口腔内最終確認 歯と歯肉の写真撮影 顕微鏡で口の中の細菌を観察、グループワーク

こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。

秘密は固くお守りします。お気軽にご相談ください。

期日 9月14日(金)
時間 午後2時～4時
会場 中野保健センター

※無料、予約制
※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎0269(23)2255



奈良 弘一さん
からのご紹介

No.43 山崎 恵理子 さん (西条)



自己紹介

横浜市の生まれで、21歳のときに結婚し、中野市に住み始めました。夫と息子と一緒に、中町で「食事処しんしゅう」を経営しています。家族でやっていますので、たくさんは作れませんが、料理は一つひとつ手を抜かず、手間をかけて丁寧に作ることを心掛けています。

元気の秘訣

働くことです。自営業は定年が無いので「こまめでで終わり」といった区切りがありません。そのため、働くことそのものを楽しむようにしています。同級会も元気の素です。同級生と「ちゃん付け」で呼びあつたりすると、学生の頃に気持ちが戻ります。歳を取れば取るほど、同級会が大切になると感じます。当店でも毎年同級会をしてくれるお客さんがいます。昼でリラックスして思い出話を花を咲かせる、そんな楽しい時間のお手伝いができることが、うれしいですね。

おらほの自慢

シヨンシヨンまつりやひな市、祇園祭などのお祭りです。私自身、子どもの頃に多摩川で見た花火の思い出が強く残っています。例え遠くに一人で出て行っても、そういう思い出が残っていれば「一人じゃない」と感じることができると思います。こういう伝統を無くさないで、いつまでも残して欲しいです。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

介護予防のための各種健康教室を開催します。市内在住で65歳以上の人なら、どなたでもご参加いただける教室です。

※送迎はありません。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

わかがえり教室

- ▶内容 「脳トレ、運動、栄養やお口の健康」
- ▶日時 11月13日(火)～
週1回、全12回
午前9時30分～11時30分
- ▶会場 西部公民館 ※要申込

※昨年の教室参加者は参加不可。
※今後、北部公民館でも実施します。詳しくは「広報なかの」11月号に掲載予定です。

さんさん講座

※表記のある場合を除き、時間は全て午前10時～11時30分
会場は中野保健センター。

- ▶内容 「認知症サポーター養成講座」
- ▶期日 9月14日(金)
- ▶会場 豊田文化センター
- ▶内容 「生涯現役! 心と体づくりのコツ」
- ▶期日 9月28日(金)
- ▶持ち物 運動できる服装、飲物、タオル、上履き
- ▶内容 「元気な身体は毎日の食事から」
- ▶期日 10月19日(金)
- ▶内容 「元気の秘訣はお口から」
- ▶期日 11月2日(金) 歯ブラシをお持ちください
- ▶内容 「噛むかむクッキング」※要申込
- ▶日時 9月21日(金)、10月5日(金)のいずれか1回
午前10時～午後1時
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、材料費500円程度