

健康長寿のための3首茶

高齢者実態調査によると…

中野市で「介護が必要になった理由」第1位は「高齢による衰弱」です。最近、こんなことはありませんか？

よく噛んでバランスの良い食事をし、運動を継続し、住み慣れた地域で社会参加を!

一、栄養
一、身体活動
一、社会参加

早期の予防で20年後は…

今日も活き生きださ!



噛みづらいむせる

家の中で過ごしがち

フレイル（高齢による衰弱）の進行かも!?

家の中でつまづく



フレイルをより早期から予防し、健康寿命を延ばすために……

はつらつ健康教室にご参加ください

対象者：全5回通して参加できる人 会場：中野保健センター
参加料：350円 定員：25人 受付：12月21日(金)まで
問い合わせ先：健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

	期日	テーマ
第1回	1月11日(金)	「骨と筋肉は若返る」 「いつまでも健康でいられるために」
第2回	1月18日(金)	「良い睡眠で健康づくり」 「増え続ける歯周病・大人むし歯を予防」
第3回	2月1日(金)	「魚のさばき方」 「減塩でおいしい料理」
第4回	2月13日(水)	「健康長寿を目指して～日常で行う運動～」
第5回	2月22日(金)	「郷土食やしょうまをつくろう」

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

年末年始の休日診療所

開設日 12月30日(日)～
2019年1月3日(木)
時間 午前9時～正午
午後1時30分～5時
場所 中野保健センター

大腸がん検診容器返却のお願い

未開封の容器をお持ちの方は、下記まで返却をお願いします。
場所 健康づくり課、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田サービスステーション

歯周疾患検診

希望する市内の歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。
対象者には受診票をお送りしてあります。
期間 12月28日(金)まで
対象者 20・30・40・50・60・70歳の人



こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。(無料・予約制)
秘密は固くお守りします。
期日 12月13日(木)
時間 午後2時～4時
会場 中野保健センター
※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。
※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

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



あらい たかよし
荒井 孝芳さん
からのご紹介

No.45 はらやま くみこ さん (一本木)



自己紹介

一本木公園のすぐそばで、夫と2人で竹内製印社を運営しています。会社は私の父が小田中で昭和16年に創業し、私で2代目になります。印章彫刻の道にはまって早30年が過ぎ、平成28年には一級印章彫刻技能士の資格を取得しました。

印章だけでなく、ゴム印や各種印刷など幅広く扱っています。その他に、鹿の皮に漆で模様をつけた山梨の伝統工芸「甲州印傳」も取り揃えています。漆で表現された柄の美しさを、ぜひご覧ください。

元気の秘訣

コーラスグループの「クール・ド・ソレイユ」で活動中。コーラスは小学生の頃から続けています。ストレス解消になりますし、腹式呼吸をすることで健康にも良い効果があります。

仕事を「楽しむ」ことも元気の秘訣。はんこ屋さんという地味なイメージですが、うちのお店ではバラまつり期間限定でストールを販売。毎年買いに来てくれる人もいて、おかげ様で好評を得ています。まず自分が楽しんでやらないと人には伝わらないですし、伝わらないと人は集まって来ないと思います。

おらほの自慢

一本木公園はバラの手入れがしっかりとされていて、とてもいい公園です。春のバラもいいですが、私は色が濃くてシックな秋バラが好きですね。

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)

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防の講座を開催します。(会場：中野保健センター)

- ▶日時 12月21日(金) 午前10時～11時30分
- ▶内容 「転倒予防教室」
「みんなで歌おう! ②」
- ▶持ち物 運動できる服装、飲物、タオル、上履き

- ▶日時 2019年1月11日(金) 午前10時～正午
- ▶内容 「『人生二毛作』 社会参加から介護予防!」(年齢不問)

運動自主グループ

「ひざ腰らくらく教室」修了者で、体操やおしゃべりをして楽しく活動しているグループです。どなたでもご参加いただけます。飲み物、タオル、上履き、ボールとセラバンド(お持ちの人)をお持ちください。

- ハート会
 - ▶日時 毎週金曜日 午後2時～3時
 - ▶会場 しんしゅうなかの敬老園(1階)
中野市西一丁目6-5
- 3010会
 - ▶日時 毎週火曜日
午後1時30分～2時30分
 - ▶会場 北部公民館(1階)



◀ハート会の様子。