



健康メモ



## 時季の 健康管理

### 2 熱中症対策をお忘れなく。



梅雨の晴れ間や梅雨明けに、急に気温が上がると、暑さに体が慣れていないため、熱中症が起こりやすくなります。こまめな水分補給や涼しい環境づくりで熱中症を予防しましょう。

### 4 食中毒にもご注意を。

この時期は細菌による食中毒が発生しやすくなります。十分な加熱、新鮮な食材の使用、低温保存、調理器具の消毒で予防しましょう。



### 3



### 晴れ間が出たら換気と布団干し。 湿気対策が肝心です。

湿度が上がると室内にカビやダニが発生しやすくなります。これらはアレルギー、皮膚炎などの原因となるので、こまめに清掃や換気を行いましょう。

### 5

### 軽い運動と睡眠で規則正しい生活を意識。

軽い運動は身体の緊張をほぐし、血液の循環を良くします。

また、自律神経を整えるため、睡眠をしっかりととりましょう。ゆっくり体を休めるなど、意識してリラックスする時間を作りましょう。



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

### 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 6月20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。

### 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

期日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

### 後期高齢者歯科口腔健診

高齢になると、むせこんだり喉につかえたりすることが多くなり、これが原因で誤嚥性肺炎を起こすことがあります。この機会に健診を受診ましょう。

対象 昭和18年4月1日から昭和19年3月31日生まれの被保険者(対象医療機関や予約方法など詳細は6月下旬に送付する案内をご覧ください)

期間 7月1日(月)～12月30日(月)

費用 無料(治療が必要となった場合は、自己負担となります)

問 福祉課 ☎(22)2111(内線304)

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 ☎0269(23)2255



深野 久美子さん  
からのご紹介

No.50

いわした いさむ  
岩下 勇 さん (竹原)



▲岩下さん自身が手掛けた日本伝統の壁塗り様式「なまこ壁」

### 自己紹介

昭和13年生まれの80歳。父が経営していた岩下工業の左官職人として15歳で弟子入りし、今でも現役で仕事をしています。中野市役所旧庁舎の外壁も塗ったことがあります。そのときは「洗い出し」という工法で3分(12mm)の種石を壁にあしらい、最高の仕上げができたことが強く思い出に残っています。

職人の厳しい世界の中、特に若い頃は苦勞もりましたが、鍛えられた甲斐あって「信州の名工」として表彰されたり、「信州ものづくりマイスター」の認定を受けたりしたことは私の誇りです。

### 元気の秘訣

食事をしっかりとるようにしています。特にお米が大好きで、ご飯とみそ汁は毎日欠かさずいただいています。

また、じっとしていることが嫌いな性格で、仕事以外にも、自分でトラクターを修理したり、仕事用の道具を自作したり、いつも何かしら動いている事が多く、それも元気の秘訣かもしれません。

### おらほの自慢

高社山の豊かな自然のふもとで育った果物は地域の自慢。土の水はけが良く、雨が少ない果樹栽培に適した気候の中で大切に育てられたブドウは、見た目も味も最高です。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる介護予防のための各種講座を開催します。ひざ腰らくらく教室のみ送迎があります。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

### わかがえり教室

運動やお口の健康などについて、仲間づくりをしながら楽しく学びましょう。

▶日時 7月3日(水)から約3か月間  
午前9時30分～11時30分

▶会場 西部公民館

※2018年度教室参加者は参加できません。

### 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講座を開催します。

▶講演 人生100年!最後まで楽しむために

▶日時 6月28日(金) 午前10時～11時30分

▶会場 中野保健センター

### 生涯現役! ステップアップ講座

自宅やグループで楽しめる体操や脳トレを行います。わかがり教室やひざ腰らくらく教室の修了者が対象です。

▶期日 7月2日(火)から約2か月間(全6回)

▶時間 午後2時～4時

▶会場 中央公民館

### ひざ腰らくらく教室

ボールやゴムバンドを使った運動、ストレッチなどを行い、転びにくい体作りをする教室です。

▶期日 7月9日(火)から約3か月間

▶時間 午後1時～2時30分

▶会場 北部公民館

▶回数 週1回(全12回)

※ゴムバンドとボールをお持ちでない人は購入していただきます。(合計1,400円程度)

※2018年度教室参加者は参加できません。