

適切なケアで目をいたわろう

テレビやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて目の疲れを感じる人が多くなっています。

疲れ目は、主に「目の使い過ぎ」がきっかけになって起こります。目をいたわり疲労をためないような生活を心掛けましょう。



こんな症状
ありませんか?

- ・視力が低下してきた
- ・目がかすむ
- ・目やにが出る
- ・目に疲れを感じる
- ・肩が凝りやすい



目からの注意信号…

point

目の健康維持のポイント

- ☑ まぶたを閉じてこまめに目を休ませる時間を持ちましょう。
- ☑ まばたきをゆっくりと繰り返し、目を閉じて目玉を動かす運動をしてみましょう。
- ☑ 睡眠は1日に6～7時間とりましょう。
- ☑ 目の健康状態を確認するため定期的に眼科検診を受けましょう。

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線242・386)

▼保健だより

胸部低線量CT検診

より小さな肺がんを発見することができる胸部低線量CT検診を実施します。

対象 次の全ての要件を満たす人が対象です。

○2021年3月31日時点で年齢が40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の人

○本年度、市や職場などで結核・肺がん検診を受診しない人

受診料 3,000円

実施日 12月4日(金)

会場 中野保健センター

申込期限 11月20日(金)

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

時間 午前10時～11時30分

会場 毎週水曜日：中野保健センター

12月3日(木)：豊田保健センター

※乳幼児の計測を希望する人はバスタオルをご持参ください。

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。

期日 11月12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。

特定・いきいき健診

下記のとおり、追加健診を実施します。

期日 11月28日(土)

12月12日(土)

会場 中野保健センター

受付 午前9時～11時

午後1時～3時

※予約制のため、事前に健康づくり課までお問い合わせください。

(前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診のみの方は予約不要です)

健康づくりポイントを貯めて特典と交換しよう!

取り組み期間は2021年1月31日までです。

ポイント記録用紙は市の施設などに設置しています。





佐藤 計佐二さん
からのご紹介

No.65 神田 仁子 さん (上今井)



自己紹介

飯山市出身で、結婚を機に昭和53年から上今井地区に住んでいます。かつて、教員として豊井小学校や木島平小学校など、北信地方の小学校に赴任していました。周囲の皆さんに助けていただいたおかげで勤めることができました。現在も、出かけた先の意外なところで、教え子だった子に声を掛けてもらうことがあり、立派になった姿に驚くと同時に、とてもうれしく思います。

元気の秘訣

元気の秘訣は畑仕事です。野菜やバラなどの他、5年ほど前からブドウ栽培も始め、専門用語に苦戦しながらも楽しんでます。作業の傍ら、季節の移り変わりを感じられることも魅力です。他に、趣味で絵を描いています。県展や礪砥展などに出品していましたが、近年は応募できていないので、また制作を始めたいです。

おらほの自慢

豊井小学校に赴任していた時に、千曲川沿いの桜や桃、リンゴの花など、季節によってさまざまな花を見ることができ、すごく素敵なおとところだと感動したのを覚えています。その他に、上今井諏訪神社などのお祭りが代々受け継がれているというところも自慢です。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の人を対象に各種健康講座を開催します。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加される際は、体調のチェック、手指消毒、マスクの着用など、感染防止対策をお願いします。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111(内線366)

みんなでなっちょ! 出前体操講座

現在集まって定期的に活動している、または今後活動してみたいと考えているグループに講師を派遣し、効果的な体操や脳トレなどを学んでもらい、講座終了後も運動を継続して取り組めるよう支援します。

講師派遣回数: 4回(1ヶ月に1~2回)

対象: 5名以上参加者のいるグループ



◀ 講座の様子

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する事などいろいろなテーマの講座を開催します。

内容① 知っておきたい終活の大切さ
~エンディングノートを活用して~

日時 11月20日(金)
時間 午前10時~11時30分
会場 中央公民館 3階講堂

内容② 指先から認知症予防しましょう♪

日時 12月11日(金)
時間 午前10時~正午
会場 中央公民館 3階講堂

わかがり教室

期日 12月3日(木)から約3カ月間
時間 午前9時30分~11時30分
会場・定員 西部公民館・15人
回数など 週1回(全12回)