

須々万地区の目標
 いつもより
 ちょっと早起き健康づくり

毎月4日は

健康すすまの日



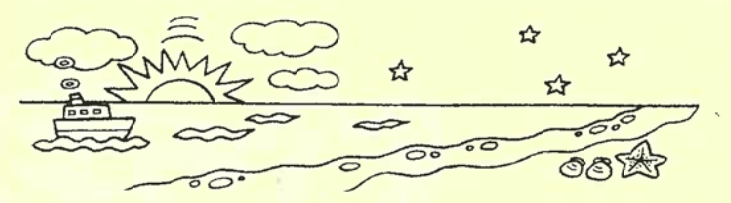
今、テレビや新聞、雑誌等には、健康に関する情報があふれています。多すぎて、どれが適切なかわからなくなるほどです。健康は私達の願いです。心身ともに、はつらつと、充実した日々を生きるには、何が必要なのでしょう？ 毎月の「健康すすまの日」は、みんなで健康を考える日にしていきたいですね。

～4日の由来は？～

「せ」が「せ」
 「せ」が「せ」
 1682～1990まで

須々万には、古くから「4」のつく日に「市」がたっていました。にぎやかで忙しい中にも特別な日だったので。時代も移り変わり、これからは健康を考える日に...
 いつまでも忘れられない歴史をこれからも刻んでいきたいですね。

イベント情報



8月

- ・みんなでラジオ体操 8月4日(土) AM 6:30～ 沼城小グラウンド (雨天は体育館)
- ・ふれあい盆踊り&花火大会 8月11日(土) 沼城小(雨天は12日(日))

9月

- ・八朔祭り 8月25日(土)
- ・敬老会 9月17日(祝)
- ・運動会

須々万中学校	9月9日(日)	雨天時は翌日
沼城小学校	9月16日(日)	雨天時は18日
須々万保育園	9月22日(土)	雨天時は小学校体育館
須々万幼稚園	9月29日(土)	雨天時は翌日



10月

- ・地区運動会 10月21日(日)

～すすまの子育て支援情報～
 ひりりクラブ
 <親子遊びの広場>のご案内
 毎週月曜日 9:00～11:30
 須々万農村環境改善センター
 多目的ホールにて
 <育児相談> ※母子帳持参
 偶数月第2水曜日 14:00～15:00
 須々万農村環境改善センター
 多目的ホールにて
 8月8日(水)は、おっぱい相談も行います
 <問合せ先>
 須々万公民館 TEL 0834-88-0001

編集後記
 ほんとかゆ2号完成です。台風も思ったより無事にすすまは通過、みなさんが読む頃は暑い暑い夏ま盛りですね。我が家は少し大きな車(つまり子供共連と夏休みも山へ川へと(海は暑すぎ...)くり出しているはず...
 今号から、みなさんにも楽しい企画がはじまっています。クオカード「せむ」ゲットして下さいね (ESAKI)

夏のジハンの定番(?)といえばそうめんやおそば。好きなんだけどさすがにしばらく続けて食べると胃腸の調子が悪くなり体がバテ気味に...。夏休みの朝早起きの点はほんとにかなり辛いですが、私の健康目標はバランスのとれた食事。野菜やお肉も添えて偏らぬように気をつけたいと思います。あと汗をたくさんかくこと。エアコンによる外気温との差もかなりダメージを受けまからね...暑い夏を元気に乗り切りましょう!(金田)

いつもよりちょっと早起き健康づくり

人が健康な生活を送るためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養と睡眠が大切で、しかしこれらの基本的な生活習慣を実践していくことは現在の人々のライフスタイルの変化などから難しくなっています。子供たちにもその傾向が見られるように、学習意欲や体力の低下の要因となっているようです。

そこで、あすま健康プラン推進委員会では、

『いつもよりちょっと早起き健康づくり』

という健康目標を立て、地域全体で個人、家庭の健康づくりに取り組み、「元気タウンあすま」を目指していきたいと考えています。



いつもより、少し早く起きてみませんか？
朝日を浴びて体内時計をリセット！ その日1日を快適に過ごせるよう ちょっとした時間で心も体もリフレッシュしてみようはどうでしょうか？

日光浴

朝の30分、何します？

運動



「30分も早く起きられない」「毎日ほら！」

それなら...

「休みの日にやってみようか...」「15分ならなんとかできそう！」

早起きに関わらず、自分なりの健康プランを見つけてチャレンジしてみましょう。それが健康への『はじめの第一歩』です!!

自分のためのリラックスタイム



趣味

食事



しっかりかんで

ゆっくり朝食ごはん



ちょっと役立つ健康のおはなし

Dr.コウダ診療所 vol.1 夏バテについて

医療法人 神田医院 神田博

夏バテには2つのタイプがあり、夏の暑さのため食欲不振やだるさなど引き起こすもの、そして秋近くになって夏の疲れが出てくるものです。どちらも原因は身体からの熱の放散が充分でないため、体の代謝バランスが乱れることによります。

夏バテを防ぐには、まず暑さ対策です。以前の須々万であれば夏バテも少なかったでしょうが、地球温暖化の影響もあり年々暑い日が多くなり、冷房も手放せなくなってきたり、外気温に適応できずに夏バテはひどくなるばかりです。外気温との温度差はなるべく少ない方がよいと思います。

食欲が落ちた時は水分と栄養の補給が必要です。汗をかいたら水分を充分に取ることで、冷たいものは度を越さない様に気をつけてください。夏には冷たいもの冷たいものが好まれますが、大事なことは、たんぱく質と脂肪を取ることで、エ用のウナギ、若者の人はいここと言っています。要するに栄養のバランスが偏らないことです。

秋口になって夏バテを起す人は疲れを翌日まで持ち越さない事が大事です。要するに休養と栄養として体をつくることです。余談ですが、私はビールを減らして体重が8kg減りました。いたって健康です。それから夜中に自転車で須々万をうろつろしているのを見つけたら、決して怪しい人ではありませんよ。



毎月4日は健康すすまの日

みんなのラジオ体操!

～夏のさわやかな朝。ラジオ体操で体を目覚めさせましょう!!～

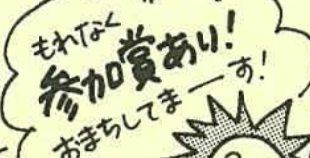
日時 8月4日(土) 6:30から 場所 沼城小学校グラウンド

申し込みは不要です。子供から大人までどなたでも参加していただけます。家族や友達、みんなを誘って参加しよう! 動きやすい服装でお越し下さい。尚、雨天の場合は沼城小学校体育館にて行います。

問合せ 須々万公民館 tel. 88-0001

主催/ 須々万地区自治会連合会、須々万地区子ども会連合会、須々万地区体育振興会
企画/ あすま健康プラン推進委員会

毎月4日は「健康すすまの日」とし、健康に関するイベントを開催していく予定です。



新コーナー

カラダにいいことしていませんか? あなたの元気の素、教えて下さい!!

投稿者募集!!

スズマのチカラ



健康のためにあなたが

やっていることを教えてください!

毎日だけでなくかまいません。ご家族、お友達、お知り合い、同志などグループで取り組んでいることを須々万のみなさんに教えてあげましょう! 代表者の住所(地区名も)、名前、電話番号を名記の上、下記のいずれかの方法でお申し込み下さい。

● 須々万公民館 ●

fax 0834-88-0186

E-mail susuma-ko@city.shunan.lg.jp



ケータイからの申し込みはこちら

QRコード

採用されたグループごとにコンビニでも使える
Quoカード
500円分を
進呈します!
投稿お待ちします!