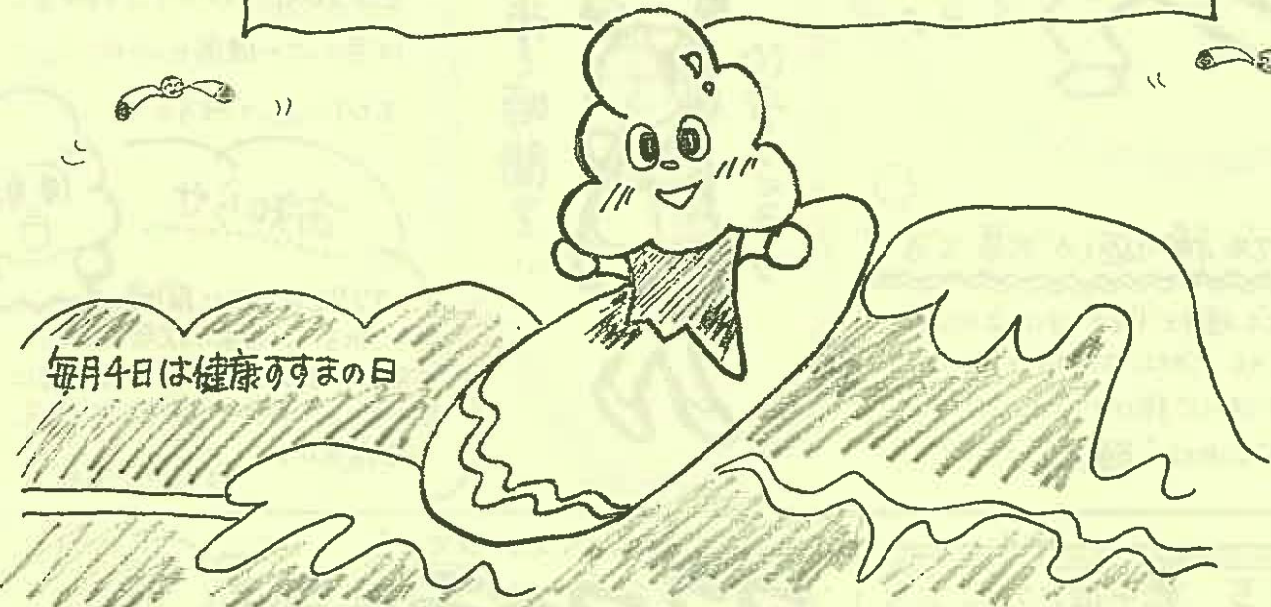


平成20年度あすま健康プランの取り組み
10分のスキマ時間で健康づくり



8月0日 ☀️
 ぼくたちのまちには、すすま健康プラン
 があります。今年、だれにでも
 ある。「10分のスキマ時間」を
 使って、健康のためにがんばるよう
 ですよ。ぼくは何に挑戦しようかな？
 健康カレンダーも使って、ぼくもみ
 んなががんばっていきまいたいと思います。
 お知らせ
 8月4日朝6時半から
 沼城小グラウンドで
 みんなで
 ラジオ体操をします。
 参加賞もあるよ
 みんなで来て下さいね
 ぴろり
 ああ丸

イベント情報

お願い.....
 ・小学校では、来年度から敷地内では
 ・禁煙となります。どうかその時にはご協力
 ・をお願いします

8月 4日(月) 沼城小グラウンドで ^{あす}6時30分～
 (雨天時体育館) (問い合わせ 須々万公民館) tel 88-0001
 みんなで
ラジオ体操 ・申し込み不要
 ・もれなく参加賞あり

9日(土) ふれあい盆踊 & 花火大会(雨天10日)
 場所 沼城小グラウンド (問い合わせ 公民館) tel 88-0001

23日(土) 大名行列八朔祭り参加
募集中 でおなじみ たまた 出演者
 大名行列保存会では、須々万地区に住んでいる女性(成人)
 4名募集中です。友達と参加してみませんか？たとえば20枚の記念
 ばし... (問い合わせ 公民館 88-0001まで)

9月 15日(月) 須々万地区 敬老会
 10月 19日(日) 須々万地区 市民運動会
 11月 2日(日) ふれあい秋祭り(場所 沼城小学校)

子育て情報
 ぴろりクラブ「親子遊びの広場」
 開催日：毎週月曜日(祭日は休み)
 時間：午前9時～11時30分
 場所：須々万農村環境改善センター
 IF 多目的ホール(Pあり)
 対象：乳児・未就園児親子
 暑い夏です。時には涼しい室内で
 おもいきり遊びませんか？

今年は文化祭をふれあい秋祭りとして開催！
 さらに、地域の人とふれあえるものに進化して、
 楽しい秋祭りになります。お楽しみに

毎日暑い日が続きます。夏休みに入、て宿題
 に、遊びに忙しい子供達と母も夏を楽しんでいます
 私もこの夏は読書に挑戦。長編に取り組み
 います。前から読んでみたかった「水戸黄伝(全19巻)
 」。とって楽しんで。 (えさき)

10分のスキマ時間で健康づくり

あすまの クロスワードパズル?

2重マスの中の文字を並べかえて
できる言葉はなんでしょう?

1	6	7		10	
2					
3				11	12
4			9		
		8			
5					

<タテのカギ>

- ちびっ子集まれ!毎週月曜改善センターで開催される親子あそびの友場
- はっきりと決定すること
- 音信不通になり、親密さに欠けること
- 女優、又、歌手としても大活躍!柴咲○○
- 「ススマのチカラ!」に投稿してみませんか?○○カードを贈ります
- 港での旅客の乗り降りや荷物の上げおろしがある場所。波止場
- お祭りの定番。○○○○あくい

<ヨコのカギ>

- 独特のタッチの絵画を描くスペインの画家。パブロ・○○○
- ラジオでせせぎな曲をかけたらあう
- 有利な点、利益のある点
- 目立つものはおさえられる「出る○○は打たれる」
- 緑・赤・紫、どれもおいしい須金地区の特産品
- 秋に鳴く虫。エンマ、ヒメなどの仲間がいます
- おとうさんとあかあさん、小学校の○○会に出席する
- これを見ていれば、魚が釣れたか一目瞭然。○○

こたえは...

(住所)	(地区名)
(氏名)	(tel)
(地区だよりへの ご意見・ご感想)	

必要事項を記入し、FAXで送信するか、公民館に直接お持ち下さい。正解された方の中から抽選で5名様に、かわいい米目品をプレゼント致します!! 当選された方には商品をお届けし、次号の地区便りでお名前を公表します。

「健康は大切」と頭で分かっていても、現実には仕事や生活のことで毎日忙しい。後回しに...そこであすま健康プラン推進委員会では「10分のスキマ時間で健康づくり」を提案します!!



三日坊主でも繰り返しが大事です!!
どんなことでも途中でやめてしまえば何にもなりません。もし、できぬ日があっても、三日坊主を繰り返すつもりで続けましょう。三日坊主も繰り返せば立派な「継続」ですよ!



あなたにとって必要なこと、やれると思う事を一つでも、今日から実践してみましょう!

続けているうちに、体のためにやりたいことができるが見えてくるはずです。
1日10分。その小さな積み重ねは若々しさと健康という形になってあなたに返ってきますよ!!

お知らせ

11月2日(日)に開催される「ぶちあひ秋祭り」にて、今年度のあすま健康プランの目標に取り組まれた団体を表彰いたします。(副賞あり) おたのしみに!!

ちょっと役立つ健康のおぼやし

Dr.コウダ診療所 vol.5 熱中症について

医療法人 神田医院 / 神田 博

毎日暑い日が続きます。今日は熱中症についてです。熱中症は外気においての高湿多湿等が原因となり、起る症状の総称で、症状により熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病に分類されます。そして、その中で症状が最も重いのが熱射病で、体温調節が出来なくなり皮膚は乾燥し、高度の意識障害を生じた状態です。つまり、皆さんの多くが経験するのとは異なり、軽い、高温多湿の場所です。発汗により脱水となり、水分や塩分の補給が追いつかないときに起る熱失神や熱疲労なのです。

前日より急に湿度が上がった日に、室内作業ばかりしている人が急に外で作業したりするとなり易いようです。特に幼児、高齢者は注意が必要です。予防は十分に睡眠をとり、十分な休憩を取りながら、水分と塩分の補給をこまめに行うことです。スポーツドリンクはナトリウム濃度が低いため、病的脱水時には注意が必要かも知れません。最近では経口補水塩もあります。発症した時は涼しい場所に休ませて、霧吹き等で全身を気化熱で冷やします。意識がもうろうとしていたり汗をかいておらず、逆に寒気を訴えたりしているら危険です。速やかに病院での輸液が必要となります。躊躇せず救急車を呼びましょう。

私は女坊主にしており、人からよく涼しくですわと言われますが、実は非常に夏は暑く、冬は寒いのです。しかし、女坊主の主要に濡れタオルを巻くと、気化熱によって頭が冷やされ、この上なく気持ち良いものです。



健康コラムを書いてみませんか?
健康に関する専門の知識をお持ちの方、お待ちしています(須ヶ万公民館 88-0001まで)

あなたの元気、おしえてください!!

ススマのチカラ!

投稿: Kさん (西殿本原)

須ヶ万公民館活動の太極拳をしています。「若い人は誰でも平等にやることができます。ただ自分で努力したり、気を付ける事により少しでも遅らせる事ができます」との先生の言葉。太極拳は奥の深い競技ですが、一番は呼吸法です。「吸ってゆっくり吐く」新鮮な空気を体の内部にとり入れてやります。須ヶ万は新鮮な空気がいっぱい。朝の清々しい空気を吸って、深呼吸いいですよ。一度お試しあれ。

ありがとうございます。Kさんには
Quoカード1,000円分を贈呈いたします!

みなさん、健康のためにやっていることを教えて下さい。代表者の住所(地区名)、氏名、電話番号を明記して下記方法でお申し込み下さい。直轄公民館まで持参されてもOKです!!

須ヶ万公民館 FAX 0834-88-0186
susuma-ko@city.shunan.lg.jp

おまちしてま〜す!!

