

保健のひろば

取ることが大切です。また、そ
うめんなどあつさりした食物
だけでは栄養不足になります。

タンパク質(卵、魚など)や、ビ
タミン(野菜、果物など)、ミ
ネラル(牛乳、海藻など)など
いろいろな食品をバランスよ
く取りましょう。

夏を元気に過ごしましよう

夏になると体調を崩しやす
くなります。暑いと体は汗を
出し、体温の調節を行ってい
ますが、湿度が高いと汗の蒸
発が妨げられます。そのため
熱が体内にこもり、疲れやす
くなります。また、熱帯夜で寝
苦しいと睡眠不足になり、生
活のリズムも乱れがちになります。夏を元気に過ごすため、
次のこととに注意しましょう。



きちんととした食生活で夏を元気に乗り切りましょう

辛料や、シソ、ミョウガなどの香
辛味野菜は、食欲を増進しま
す。上手に使いましょう。



子育てのことは一人で悩まないで、
も相談しましょう

80歳で歯が20本以上の人募集

市保健課では、80歳で自分
の歯が20本以上ある方を募集
します。たくさんのお応募をお
待ちしています。応募締め切
りは9月28日(金)までです。

気軽に育児相談

「小さくてフワフワして、い

JJ-Jの健康相談

いにおい」「なんてかわいい寝
顔」と思っているうちに、夜泣
きが始まり、病気をした
ことがあります。

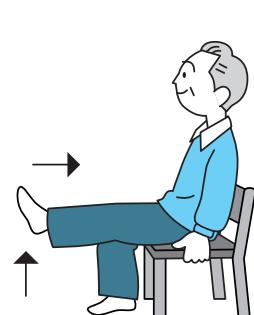
子育てが楽しくないなどの
漠然とした悩みでも、赤ちゃん
の発育のことや夜泣き、離
乳食など、なんでも相談しま
しょう。ひとりで悩まないで
ください。

**毎日の生活に運動を取り入れ
ましょう**

立つ、歩くなど日常生活に
は、下半身の筋力が特に大切
です。また「歩く」とは、腰から
下の筋肉をすべて使います。
歩くことと筋力アップ体操
を毎日の生活に上手に取り入
れましょう。

筋力アップ体操を始めよう

■片足上げ・ひざ伸ばし



①片足を上げ、足首を手前には
曲げ、かかとを押し出すよう
にひざをゆっくり伸ばす。

①いすの背に軽く手を付け、
両足をそろえて立つ。
②つま先を軸にかかとの上げ
下げをゆっくり静かに繰り返
す。

■片足横上げ



①いすの背に軽く手を付け、
両足をそろえて立つ。
②片足を横へ軽く上げ、3~
5秒間静止し、ゆっくり下ろ
す(左右繰り返す)。

②足首を伸ばし、手前に曲げ、
また伸ばした後、ひざを曲げ、
足を下ろす(左右繰り返す)。
■かかとの上げ下げ



介護のココロ

自分や家族の心の悩みやひ
きこもり、認知症、飲酒の問題
などの相談を受け付けます。
相談を希望する人は、8月16
日までに、ご連絡ください。
●寝つきをよくする工夫
ぬるめのお風呂にゆつくり
入つて、心身をリラックスさ
せます。また、寝る前の暴飲、
暴食は避けましょう。
●栄養のバランスを
食欲がなくても、1日3食

詳しくは、市生活福祉部保
健課(☎ 76-12111、内線1
44)まで。

月刊

がつこうニュース

8月号



河川敷でごみ拾いをする平笠小の児童

平笠小学校（松村秀二校長、児童46人）は6月11日、長年にわたる地域の環境美化活動が高く評価され、環境大臣から平成19年度地域環境美化功績者表彰を受賞しました。この表彰は、環境省が環境美化に功績のあつた団体などを顕彰することを目的に行われているもので、19年度は全国で37の団体と16の個人に贈られ、岩手県では唯一の受賞です。同校は、昭和50年から32年

間には、地元老人クラブと共に河川敷でごみ拾いを行うなど、環境美化活動を行っています。また、地元老人クラブと共に河川敷でごみ拾い活動を行っています。児童会長の高橋千咲さんは、「今児童だけでなく、地域の皆さんや先輩たちが積み重ねてきた歴史を進一步踏みしめながら、空き缶やたばこの吸殻、紙くずなどをごみ袋いっぱいに拾いました。

正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをお贈りします。
◎応募方法 はがき、ファクス、メール（パソコン、携帯電話）に「答え、住所、氏名、年齢」を書いて応募してください。また、答えのほかに、広報の感想や意見などを書き添えてください。紙面づくりの参考にさせていただきます。
◎応募期限 8月24日（金）消印有効
◎応募先 八幡市役所「広報クイズ係」
☆はがき 〒028-7192（住所不要） ☆ファクス 75-0469
☆メール somuka@city.hachimantai.lg.jp（タイトルに「広報クイズ」と入力）
◎第22回の正解 「名護市」 ◎応募者数 10人 ◎正解者数 10人
◎当選者 竹田みよさん（大更）、松尾秀也さん（松尾）、小田島正広さん（呉田）

広報クイズ No.23
8月2日号の問題
長年の環境美化活動が評価され環境大臣表彰を受けた学校の校名は？



受賞の喜びに沸く平笠小学校児童会の皆さん