

保健のひろば

夏を元気に過ごしましょう

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、次のことに注意しましょう。

- 生活にリズムを
睡眠をきちんと確保することが重要です。就寝・起床時刻を守りましょう。
- 寝つきをよくする工夫
ぬるめのお風呂にゆつくり入って、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

取ることが大切です。また、そうめんなどあっ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。



きちんとした食生活で夏を元気に乗り切りましょう

80歳で歯が20本以上の入募集

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。たくさんの方を募集しております。応募締め切りは9月28日(金)までです。

気軽に育児相談を

「小さくてフワフワして、い

子育てのことは一人で悩まずに、何でも相談しましょう



いにおい」「なんてかわいい寝顔」と思っているうちに、夜泣きが始まったり、病気をしたりと親のほうに憂うつになることがあります。

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。

こころの健康相談

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。

日時 8月20日(月)、午後1時

場所 西根地区市民センター

詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-21111、内線1144)まで。

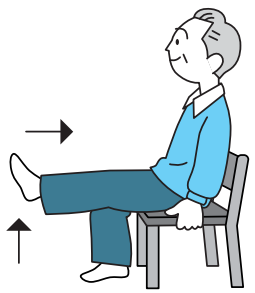
介護のココロ

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」ことは、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



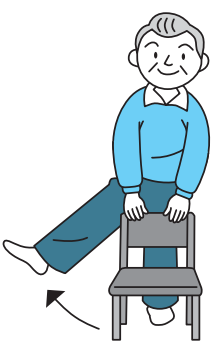
①片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すようにひざをゆつくり伸ばす。

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(左右繰り返し)。



①いすの背に軽く手を付け、両足をそろえて立つ。

■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、ゆつくり下ろす(左右繰り返し返す)。

体調の悪い日は無理せず休み、毎日コツコツと続け、長い目での効果を期待しましょう。次回は、食生活のポイントについて紹介します。

詳しくは、市包括支援センター(☎76-21111、内線1185)まで。



河川敷でゴミ拾いをする平笠小の児童

長年続けた地域の美化活動 環境大臣表彰の栄誉に輝く 平笠小学校が地域環境美化功績者表彰を受賞

平笠小学校(松村秀一校長、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っ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

にわたって学校周辺の道路清掃を行ってきたほか、平成2年からは校内ロードレース大会のコースにもなる松川河川敷の清掃活動を地域住民やPTAの皆さんの協力を得ながら行っています。こうした活動が評価され、12年10月には環境保全功労者として県知事から感謝状が贈られています。その後、活動の幅を広げ、毎月第一水曜日をクリーン登校の日として日常的に美化活動を行っています。

また、地元老人クラブと共同で、焼走り熔岩流に続く県道脇などにサクラの植樹やヒマワリの植栽を実施し、17年8月には国土交通大臣から感謝状を受賞。さらに高学年を中心に、身近にいる水生生物の生息状況などをもとに水質調査を行うなど、環境教育にも積極的な取り組みをしています。

このような多年にわたる総合的な取り組みが評価され、地域環境美化功績者表彰の受賞となりました。

受賞の喜びに沸く平笠小学校児童会の皆さん



6月25日には、校内ロードレース大会終了後、環境大臣表彰を受賞してからは初めてとなる、松川河川敷のごみ拾い活動を実施。全校児童が学年ごとに横一列に並び、先輩たちが積み重ねてきた歴史を一步一歩踏みしめながら、空き缶やたばこの吸殻、紙くずなどをごみ袋いっぱい集めました。

児童会長の高橋千咲さんは「今の児童だけでなく、地域の皆さんや先輩たちが積み重ねてきたおかげで受賞できました。今後も頑張って活動を続けていきます」と意欲を高めていました。

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賞した学校の校名は？

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 八幡平市役所「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(呷田)