

# 1歳で～す

～前年12月の  
1番最初に生まれた赤ちゃん～

うちやま せいてん  
内山晴天くん  
H18. 12. 4日生  
父 達矢さん  
母 寿美さん  
(上向公民会)

○お母さんから一言  
元気ですくすく大きく育  
ってくださいね。



## ☆楽々健康ウォーク☆

みなさん、一緒に歩いて気持ちいい  
汗を流してみませんか？

○12月 9日(日)

風流花の道コース

午前8時～宮之城伝統工芸センター出発

○12月22日(土)

トマトの里コース

午前8時～時吉温泉プール出発

## 「地域の方々に喜んでもらえてうれしい！」

### 地域の健康づくり活動について紹介します



轟原公民会では、毎月第1月曜日に公民館に地域のお年寄りが集まり、食生活改善推進員や健康づくり推進員が中心となって、昨年の途中からは、参加者へ誕生月の方を紹介し、お祝われています。たまたま、郵便局へ出かけた時に「一人暮らしの方は、誕生日を祝ってもらえない」という声を食生活改善推進員が聞き、サロンの時に声かけしてみようと始められたものです。



食生活改善推進員  
松井アサ子さん

地域の方々に喜んでもらえてうれしいです。支援

11月5日に行った轟原ふれあいサロンでの昼食メニューは「きのこごはん」「鶏のチーズ焼き」「ほうれん草のごまみそあえ」「わかめの吸い物」「みかんのデザート」で、そのメニュー表には『私達の健康は私達の手で』と大きく表示され、県健康づくり推進員大会で知事賞を受賞した健康標語が紹介されていました。

また、次のことを呼びかけています。家族そろって、朝食を食べること、体調にあわせて歩くこと、身体を動かすことを心がけることなどが大切です。室内運動やストレッチ体操をしたり、買い物はちょっと遠回りしたり、エスカレータより階段を利用したりしましょう。

こころの健康のためにも、たまには友人や知人と一緒に食べたり、カラオケなどの趣味でストレス発散に出かけてみましょう。



笑顔あふれる！地域の健康づくり活動

健康だより

### かぜの流行する季節です

- 手洗い、うがいをし、水分と栄養を十分とり、睡眠を十分とりましょう。
- 温かいものを食べて、気持ちも暖かく、ゆっくり休んで、元気に過ごしましょう。
- 熱っぽいときは、口当たりのよいもので栄養補給をしましょう。
- 食欲がないときは、好きなものを優先してとりましょう。
- 下痢をしたら、水分補給につとめ、様子を見て徐々に消化の良い固形物をとるようにしましょう。