

健康相談

日時 **8月18日(金) 10:00~11:30**
 場所 **岬ふれあいセンター 1階展示ホール**
 申込 **不要**
 内容 **★体力チェック**
★血圧測定
★保健師等が健康に関する相談に応じます。
 主催 **宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター**



ウォーキングチャレンジ

6月1日~30日 結果発表

1位 竹ドンさん (11,052歩 /日)
 2位 みわさん (6,606歩 /日)
 3位 中村美子さん (3,932歩 /日)

高血圧にご用心!

岬地区において、最も受診者が多い病気は「高血圧」です。
 高血圧とは、慢性的に血圧が高い状態のことをいいます。

上の血圧が140mmHg以上、あるいは下の血圧が90mmHg以上が
 診断の基準となります。

★ 高血圧を予防するためのオススメ食材 ★

緑黄色野菜(1日350g)・根菜類・イモ類・きのこ類
 果物・海藻類(こんぶ、わかめ他)・こんにゃく・大豆製品・青魚



岬ふれあいセンター1階に
 血圧計があります。
 お気軽に測りにお越しください♪



7月の岬 あんなこと★こんなこと

センター前面外壁に時計を設置

岬地区コミュニティ協議会は、寄付を活用し、この岬ふれあいセンターの前面外壁に電波時計を設置しました。これにより、岬街区公園で遊ぶ子ども達やセンター利用者などの利便性が高まると思われまます。



空き缶・空ビン・ゴミ等回収作業

7月2日(日) 69名のご参加を得て、地区内の空き缶等ゴミの回収作業と分別作業を行いました。今後も「きれいな岬」をめざして、皆様のご協力をいただきながら環境整備に取り組んでいきます。

環境衛生連合会 岬支部



お弁当 無料配布

7月20日(木)岬小学校正面玄関前で、お弁当を配布しました! 家でもしっかり食べて、元気に過ごしてね!



岬地区社会福祉協議会・子ども食堂 企画



夏の交通安全県民運動

7月10日(月)夏の交通安全県民運動の準備の為、交通役員で旗立てを行いました。夏を無事故・無違反で過ごせますように...

交通安全協会岬分会



夏休み子どもお楽しみクラブ

岬地区子ども委員会では、夏休みにいろいろな企画を用意し、たくさんのお子どもたちが参加してくれました。

7月24日(月) 習字教室1年~3年生

字がきれいに書けたかな?



7月24日(月) 読み聞かせ

絵本も紙芝居も静かに聞けたね!!



7月27日(木) グラウンドゴルフ

ナイス!パー!



岬地区子ども委員会