

健康相談

日時 1月19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 ★骨密度測定 ★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

11月1日~30日 結果発表

1位 竹ドンさん (9,700歩/日)
 2位 みわさん (6,087歩/日)
 3位 中村さん (4,700歩/日)



骨まで元気に過ごしましょう！

男女ともに50歳を過ぎた頃から、骨がもろくなり始めると言われています。特に、女性は閉経後に女性ホルモンが低下して、骨粗しょう症になりやすくなります。

骨粗しょう症は自覚症状がありません。

- 背中や腰が曲がってくる
- 身長が若いころと比べて3~4センチ以上縮んだ
- 立ち上がりや重いものを運ぶときなどに腰や背中が痛む

※ひとつでも当てはまれば、骨が弱くなってきている可能性があります！！

※カルシウムを多く含む食品

乳製品 (牛乳、ヨーグルト、チーズ)
 海産物 (にぼし、わかめ、ししゃも)
 緑黄色野菜 (小松菜、チンゲンサイ)
 大豆製品 (豆腐、納豆、厚揚げ)
 etc...



骨を元気にするために...

① カルシウムをとろう



② インスタント食品は控えめに



③ お酒は適度に



④ 禁煙をしよう



⑤ 適度な運動を



⑥ 日光を浴びよう



健康など心配なことがあれば、「**月1回の健康相談**」へどうぞ！

宇部市健康増進課 岬地区担当：安達 TEL 34-8270



12月の岬 あんなこと ★ こんなこと



12月2日(土)

みさき健康フェアを開催しました。岬小スポーツ・ティと同時開催だったので、体力測定を子どもたちと一緒に行いました。上体おこしや握力検査などなど...昔々にやったことがある懐かしい種目を参加者の方々は、頑張っておこなっていました。



岬地区
社会教育推進委員会

12月9日(土)

明神街区公園街路樹落ち葉清掃を行い、約100人の方々が参加されました。街路樹は新緑から紅葉と季節の移り変わりで目を楽しませてくれますが...落ち葉になると大変です。皆様のおかげで美しい公園になりました。寒い中の清掃だったので、終わった後の豚汁の美味しかったこと(´▽`)参加して下さった皆様、ありがとうございました。



岬地区
イキイキ地域づくり
実行委員会

12月7日(木)

岩国市サンライズグリーンセンターへ支部外研修に行きました。とてもきれいな施設で臭いもなく、ごみ焼却場に見学に来た感じがしないと皆さんが口々に...1日に160トンものごみ焼却が出来、焼却した時に出る熱で発電し、施設の電気を賅っているそうです。とても環境にやさしい施設でした。



環境衛生連合会
岬支部

12月23日(土)

毎年恒例のしめ縄作りを行いました。お正月に歳神さまをお迎えする準備に飾るしめ縄飾り。縄をよるのが案外難しく皆さん苦戦していました。材料は皆同じですが、できあがったしめ縄飾りは、それぞれ違って個性のあるものに...手作りかいりいすね♡いい年になりますように。



岬地区
子ども委員会