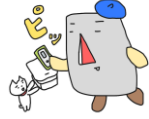


健康相談

日時 8月16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 ★血压測定
 ★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 みわさん (4,299歩/日)
 2位 はつえさん (2,293歩/日)
 3位 竹ドンさん (2,180歩/日)



~夏に気をつけたい心臓にやさしい生活~

今年の夏も暑い日が続いています。心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も油断は禁物です。夏場の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血のかたまりがでやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。



<夏に注意したいポイント>



水分を
しっかり摂る



急激な
温度差に注意



暑さを避ける
無理はしない

<心臓にやさしい食生活のヒント>

できることからOK!

①バランスの良い食事を

- ・1日3食規則的に食べよう。
- ・おかずは肉より魚を中心に。
- ・野菜をしっかり摂って
バランスの良い食事を。



②塩分を控えよう

- ・麺類の汁は残そう。
- ・しょうゆやソースは直接かけずに小皿にうつしたり、しょうゆやソースの代わりに
かんきつ類を使って減らしお!



③脂質に注意しよう

- ・揚げる、炒めるより、蒸す・焼く。
- ・脂肪分の少ない素材を選ぼう。
- ・スパイスで風味をつけて
ドレッシングやマヨネーズは控えめに。



④エネルギーの摂りすぎを防ごう

- ・腹八分目を心がける。
- ・食物繊維を先に食べる。
- ・毎日体重を測る。
- ・間食や飲み物の糖分に気を付ける。



正しい知識でしっかり食べて夏の暑さを乗り切ろう!



宇部市健康福祉部公式インスタグラム

宇部市の健康づくり・介護予防に関する情報を
楽しくお伝えします♪



7月の甲あんごとと★こんごと

岬こどものつどい

7月1日(月)

今回のこどものつどいは「夏まつり」でした。お菓子つくりをしたり七夕飾りを作りました。笹に短冊や折り紙を飾り付けて出来上がり😊
 お願いはお空にとどくかな...



岬地区母子保健推進委員会

空缶・空ビン・ゴミ回収作業

7月7日(日) 空缶・空ビン・ゴミ等回収作業を行いました。自宅周辺からふれあいセンターまでの道のりに落ちていた空缶等拾って約60の方が持って来てくれました。回収していただいた方で、普段からゴミを見つけると拾うので、道のりには落ちていないと言われていました。これからも「きれいな岬」を続けていきましょう。ご協力ありがとうございました。



環境衛生連合会岬支部



ふれあいセンター 図書コーナー

7月24日(水)

ふれあいセンター2階の書棚に市立図書館からたくさんの本が入りました。どうぞ、ご利用ください!



宇部市地域学校 協働活動研修会

7月25日(木)ときわ湖水ホールで本研修会が開催されました。この中で、地域との連携による特色ある学校づくりの先進的な取組として、昨年度同時開催した「みさき健康フェア」と「スポーツテイ・参観日」について、岬地区社会教育推進委員会の高山会長と岬小学校の水野校長が分かりやすく発表されました。



夏休み



夏休み子どもお楽しみクラフ

7月29日(月) いよいよ待ちに待った夏休みです。子ども委員会では夏休みにいろいろなことに挑戦してもらおうと、毎年開催しています。今年は11の挑戦を用意しました。その中の一つの本工教室では、なんと竹馬を作りました。



岬地区子ども委員会

