

健康相談

日時 1月17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



宇部市健康福祉部公式Instagram

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♪



ウォーキングチャレンジ

11月1日~30日 結果発表

1位 みわさん (3,897 歩/日)
 2位 はつえさん (1,757 歩/日)



みなさん、よく笑っていますか？

「笑い」は、ただ楽しいだけでなく、健康にも様々な効果をもたらします。
 「笑い」は即効性があり、費用はかかりません。毎日笑って元気に過ごしましょう！

ストレス
解消

免疫力
アップ

がん細胞をやっつける細胞
(ナチュラルキラー細胞)が
活性化されて免疫力が
高まります。

血糖値が
下がる

笑いの
効用

筋力
アップ



笑う時には顔の筋肉、
胸の横隔膜、腹筋など
様々な筋肉を使います。

血行促進

食後にお笑いを見ると
見ていない時よりも
血糖値の上昇が少な
かったという実験結
果があります。

笑うことで脳への血流量が増え、
脳の動きが良くなります。

宇部市健康増進課
 岬地区担当 安達
 TEL 34-8270



笑ってみよう！

- 【あ】目を大きく開け、顔のパーツを外側に持っていくイメージで大きく口を開けます。
あーっハッハッハ...とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。
- 【い】顎を上げ、思いっきり口を横に伸ばします。
いーっヒッヒッヒ...とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。
- 【う】顔の中心に顔のパーツを集めるイメージで唇をとがらせます。
うーっフッフッ...とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。
- 【え】舌を思いっきり前下方向に出すイメージで口を横に開きます。
えーっヘッヘッヘ...とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。
- 【お】目を大きく開け、口を縦に開いて思いっきり上下に伸ばします。
おーっホッホッホ...とお腹から声を出し、息が続く限り笑います。

【あ】～【お】まで、2セット程度繰り返しましょう！

11月・12月の岬 あんなこと★こんなこと

12月1日(日)

明神街区公園街路樹落ち葉清掃を行いました。
 70人近くの住人の方や岬小学校の児童さんが参加してくれました。1時間できれいな公園になりました。
 あいごうございました。



岬地区イキイキ地域づくり実行委員会

11月28日(木)

岬小学校2年生が「町で働く方にインタビューしよう～」という生活科の授業で、ふれあいセンターに来てくれました。2年生が4班に分かれて8か所回るということで、7人のインタビューアーから順番にいろいろな質問があり、館長が答えると、持ってきたノートに一生懸命書いていました。
 ふれあいセンターの仕事が分かってくれたかな？



12月5日(木)

支部外研修を行いました。下関市の(株)テコスにて、セルローズファイバー断熱材製造工場を見学しました。新聞紙を粉砕して製品を作るので、環境に配慮した断熱材です。参加した委員さんも防音体験などさせてもらい、いい研修だったと話されていました。



環境衛生連合会岬支部

12月5日(木) 宇部市役所教育委員室にて
 令和6年度学校安全表彰(文部科学大臣表彰)
 伝達式が行われました。

岬地区見守り隊が表彰され、代表の谷本吉雄さんが表彰状を授与されました。おめでとうございます！



12月22日(日)

毎年恒例のしめ縄作りを行いました。約100人が参加してくれました。毎年、参加してくれる児童もいて、とても賑わいました。手作りのしめ縄でお正月を迎えて、来年もいい年になりますように...



岬地区自治会連合会

12月7日(土)

心のついでを開催しました。
 今年の出来事を振り返り、
 来年に向けて頑張れるよう、
 皆で意見交換をしました。



岬地区コミュニティ協議会