

3月の岬 あんなこと★こんなこと

ふれあい昼食会

3月1日(土)、70歳以上の一人暮らしの方をお迎えして「ふれあい昼食会」を開催しました。64の方が参加され、手品やギター演奏などを楽しまれました。



岬地区社会福祉協議会

岬地区の活動を宇部市地域おうえんサイト「チイキのチカラ」のFacebookに掲載しています。どうぞご覧ください。

特別医療公開講座

3月13日(木)、宇部中央病院 泌尿器科 診察科長 大見千英高先生をお迎えして、特別医療公開講座を開催しました。「おしっこの話」というテーマに皆さん感心があるのか、73の方が参加されて講演を聞かれました。



美味さんこう会

自治会長・婦人部日帰り研修会

3月15日(土)、自治会長と婦人部役員16名が岩国市防災学習館を視察されました。地震、洪水、高潮、津波、火災、土砂災害など様々な災害の模擬体験をして、それぞれの現象の違いや恐ろしさを知り、改めて防災への心構えや備え、そして初期対応の重要性を学びました。

【大地震(震度5~7)の揺れを体験しました】



春を楽しむカラダへ!

気候や環境が大きく変わる4月は、自律神経の乱れに注意

自律神経とは、血圧や呼吸など、生きていくために重要な働きを調整している神経です。春は寒暖差や気圧の変動が大きいので、自律神経が乱れやすく、様々な不調が現れます。

こんな症状に要注意!

- 食欲がない
- 落ち込んだり、イライラする
- 胃腸の調子が悪い
- 身体がだるい
- 頭痛やめまいがする
- 肩や首がこる

~ 自律神経を整えるためにできること ~

朝日を浴びる

体内時計をリセット!

適度な運動をする

まずは散歩やストレッチから

湯船につかる

ぬるめのお湯がおススメ

良い睡眠をとる

寝る前のお酒やカフェインは控えめに

しっかり栄養をとる

ビタミン・たんぱく質・カルシウムを意識してとろう

ストレスを解消する

趣味や好きな事をする時間を作ろう

健康相談

日時 4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 ★体組成測定 ★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1高齢者総合相談センター



ウォーキングチャレンジ
2月1日~28日 結果発表

1位 みわさん (3,459 歩/日)
2位 はつえさん (1,490 歩/日)

ウォーキングチャレンジは
令和6年度で
終了しました。
多くの皆さまの
ご参加ありがとうございました。