

ふれあい福祉コーナー

ご存じですか？

保健センターの介護予防事業

高齢になっても健康で過ごすことは、すべての人々にとって共通の願いです。

食事に気を配る、運動をする等、自分にあつた取り組みをしている方も多いことでしょう。年齢と共に少しずつ身体機能が低下すること（老化）は、生理的な現象であり避けることはできませんが、日々の心がけ、毎日の積み重ねが「健康で長生き」につながります。

保健センターでは、「健康で長生き」のお手伝いとして、介護予防事業を実施しています。今回は、「いい体操」をご紹介します。

いい体操

「いい体操」は、誰でも、簡単にできる、健康づくりの体操です。全身の曲げ伸ばしが中心で、無理なく、マイペースにでき、転倒予防にも効果的です。健康に不安のある方でも、体力に自信のある方でも、どなたでもすぐに始められ、継続することで確実に健康度が上がります。



いい体操の様子

この体操は、健康になりたい、体操をこれから始めたい等、健康や運動に興味のある方が数人集まれば、地区担当保健師がお伺いし、地域の公民館などで実施しています。

参加している方からは「体調が良くなった」「体が柔らかくなった」「筋肉がついた」など、よきこぼし声も寄せられています。また、体操と併せ、地区担当保健師がお届けするホットな健康情報も好評です。

1人ではなかなか続かないという方も、仲間と集うことで楽しく続けることができます。体操仲間を作り、自ら「健康」を手に入れませんか？

＜現在の実施会場＞

- ※参加希望の方は、保健センターへお問い合わせください。
- 宮田会館 毎週火曜日
- 小作田公民館 毎週月曜日
- 鶴公民館 毎週木曜日
- 中央・丁目内民家 毎週水曜日
- 古新田公民館 月2回・木曜日
- 保健センター 毎週水曜日
- 中馬場公民館 毎週水曜日
- 八潮団地集会所 月1回

保健センターでは、皆さんの健康づくりのお手伝いとしてさまざまな事業を行っています。また保健師や管理栄養士が地区毎に、健康や介護予防等についての相談にお応えしています。お気軽にご利用ください。

保健センター ☎95-3381-3

皆が住み良いまちづくりのために



10月10日、八幡公民館で「第2回アイ・フェスタ交流会」が開催されました。これは、視覚障害者のためのボランティア団体、うしお文庫（朗読）・ひまわりの会（点字）が中心となり、視覚障害者の方との意見交換会を行ったものです。障害を持った方が困っている実態やこうして欲しいなどの声を聞いたり、ハーモニカやオカリナなどの演奏を皆で楽しんだりしました。

若き思いを声にして



10月15日、八潮メセナで「青年の主張大会」が開催されました。市内の小学生から高校生までが参加し、壇上で熱弁を振りました。皆が住みやすい社会についてや、自分を深く見つめ直してみた作品など、日ごろの思いを述べていました。

◎最優秀賞＝＜小学生の部＞八幡小学校6年・小川美苑さん、＜中学生の部＞潮止中学校3年・青山琴美さん、＜高校生の部＞八潮高等学校1年・川島晃智さん

リサイクルで資源を大切に



10月2日、リサイクルプラザで「第16回八潮リサイクルフェア」が開催されました。会場では、このイベントをとおして資源の大切さやリサイクルの必要性、地球環境問題などについて市民の皆さんに知ってもらうためのさまざまなコーナーの設置のほか、フリーマーケットや模擬店などで賑わい、また、市内の小中学生から募集したリサイクルに関する標語やポスターの入賞者30人を表彰しました。

八條寄席



10月8日、古典芸能を楽しむ公民館講座「八條寄席」が、八條公民館で開催されました。当日は、あいにくの雨模様でしたが、聴講に来場された約120人の市民の皆さんは、5人の^{はなしか}噺家の持ち味、話し方の強弱や笑わせる間の取り方などの話芸に、時間を忘れて聞き入っていました。

いきいき やしお写真館