

こんにちは！ 愛育委員会です

大山の紅葉もふもとに降りてきて、風の冷たさに身が縮む思いがします。風邪を引きやすい季節になりました。うがい手洗いを忘れず、どうぞあたたかくしてお過ごしください。

市町村健康づくり推進員等研修会（米子市「弓ヶ浜荘」） 「笑いと健康～若さを保つ秘訣～」

9
13

鳥取市 明穂整形外科院長 明穂政裕先生

明穂先生の絶妙な語り口に参加した皆さんは「笑い」の渦に引き込まれてしまいました。「人生笑いが大切。また時には泣く事も良い。自分に出来る仕事やボランティア等で社会とつながり、食事 運動 趣味など出来ることから健康に良いことをする。」そのことが健康長寿の秘訣と話されました。

講演の後グループワークが行われました。各地区の体操や健康増進への取り組みや、BMI*を健康の指針の1つとして健康管理やメタボ予防に役立っている地域の報告など参考になりました。愛育委員会は大山賛歌体操の普及や乳がんについての取り組みを報告しました。（*BMIは体重と身長から知ることができる肥満度の指数です。体重(kg)÷身長(m)×身長(m)で計算します。標準体重は22です）



心のハート

*視察研修で行った篠山市いぬい福祉村で使われていた「心」の文字をデザインしたハートのマーク。愛育委員会も心が伝わるような活動を目指しています。



第3回大山町女性レクリエーション大会 （中山農業者トレーニングセンター）

9
21

楽しい雰囲気の中、例年以上の盛り上がりを見せた女性レクが盛会のうちに終わりました。一生懸命準備くださった中山地区のみなさん、ありがとうございました。

愛育委員会は女性の会と合同で素敵でショーに出演。フォークダンスの間奏部分では「臓器移植カード」の入ったポケットティッシュを配りました。難しい問題ですが、臓器移植についてご家族で話し合う機会になったらと願っています。（臓器移植公開講座「善意でなりたつ移植医療」：平成20年11月30日 午後1時30分～米子市文化ホール）



健康教室「糖尿病について」

9
24



保健福祉センターなわで、町の松原祥恵管理栄養士の話「糖尿病食は健康食」と、「糖尿病について、予防・悪化させないために」と題した、しらいし内科クリニックの白石正晴先生の話の話を聞きました。

糖尿病は罹っても自分ではなかなか気が付かないだけでなく、1度罹ってしまうと完治することが難しい病気です。町や会社などの検診を受けて早期発見することが大切です。毎日の食事のバランスやカロリーにも気をつけながら、

食べ過ぎないように心がけましょう。食事の管理について詳しくは福祉保健課の管理栄養士や保健師に遠慮なく相談してください。

問い合わせ先：福祉保健課 ☎ 0859-54-5207