

この間までの暑さがうそのように 冬が駆け足で近づいてくる気配がします。食事・睡眠・運動に加えて「感染症対策」がこの間の健康の必須事項になりましたが、よく食べ、よく動き、よく眠ることは、変わる事のない健康法です。

気温が下がってくると、つい、日頃の運動を休んで家でくつろぎたくなりますが、無理をしないよう身体を動かして、これからの寒さに立ち向かっていきましょう。

ときめき健康チャレンジ 頑張っていますか？



申し込んだ皆さん、チャレンジは続いていますか？
途中でお休みした人も、再開しましょう♪
11月は最終月です。
頑張りましょう！

モニターさんの声



片足立ち、体調が悪い時以外は毎日頑張っています。慣れたので足を最初より少し高く上げるようにしたら、お尻に効いているように感じています。

◎報告ハガキは12月10日までに提出してね！



パンフレットの申込ハガキの隣にあります。

チャレンジの成果を確認できる

「わくわく測定会」は

12/14 (土) 13:00~14:00 です。

まだ間に合いますよ♪

秋の健康ウォーク

11月23日 (土) 勤労感謝の日
(雨天の場合は中止です)

集合：10:00 城北診療所 持ち物：水筒・タオル

城北診療所から城山公園まで歩きます。
現地解散ですが、昼食のお弁当を補助します。
お誘い合わせてご参加ください！

申込〆切：11/18(月) 地域事業部・山本 090-1327-6789 まで
(平日9~5時)



【ねっとわーく】

防災カフェ

主催：姫原町内の防災士有志

問合せ：090-9456-4542楠本

参加費：500円

何はともあれまずトイレ！のおさらいの意味もこめ、第25回コムズフェスティバルの「トイレは命をつなぐもの～みんな困った！災害時のトイレ」のDVDを見ました。様々なトイレが準備されるようになってきましたが、必要数には程遠い現状。やはり、各自での準備は必要だと再確認しました。防災クッキングは、停電になると「チン！」できなくなる冷凍食品をどう使うかを実践。自然解凍できるものや、フライパン・湯煎で温められるもの、汁ものに食材として入れられるものなど、これも日頃の生活に組み込んでおきたいと思いました。 11月は22日(金)10:30~12:30 予定。

焼きおにぎりはフライパンで →



冷凍食品を買う時も ← 防災も意識して

◎歩っとウォーキング 参加費：無料
途中で折り返すシンマイコースもあります。

今後の保健企画のご案内

- 【11月】 11月21日(木) 三光神社コース
11月28日(木) 高崎公園コース
- 【12月】 12月5日(木) 吉藤コース
12月12日(木) 太山寺コース
12月19日(木) 護国神社コース
12月26日(木) お休み

※お茶とタオルをご持参ください。



いずれも申し込みは不要です。運動しやすい服装でご参加ください。

◎ストレッチ体操

毎週日曜日 10:00~11:30
姫原集会所2F 参加費：無料

受けないなんてもったいない!!
=健診をうけましょう=

毎年受けることで、少しずつ悪化している項目が見えてきます。元気な時こそ生活習慣を見直すチャンス！

まずは予約のお電話を！お早めに！
089-926-3625まで

早期発見・早期治療で健康寿命をのばすために
清水支部では、各種検診をすすめています。
ぜひ、援助クーポンをご利用ください。

年齢や健康保険の種類によって検診金額は異なります。詳しくは予約時にご確認ください。

城北診療所 TEL：926-3625

=清水支部=

2024年度用 200円引 援助クーポン

住所	
氏名	
TEL	

を入れてください。(複数可)

- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診
- 骨密度検査
- 動脈硬化検査