

(1) 6/20(火) 健康講話とおしゃべり会

- ・富士宮市健康増進課 保健師 芹澤静香さんを講師としてお招きして、参加者との楽しい対話型の講話会を行った。(詳しくは、当ホームページ「イベント」19「健康講話」をご覧ください)
- ・大切なのは、肉や魚を含む野菜中心のバランスの取れた食事、定期的な少し負荷をかけた運動そして休養で血管年齢を若く保つこと等の説明があった。健康寿命を延ばすため、人と接して会話をし、脳の活性化を行って思いと心の若さを保ちましょう。
- ・清正義さんが6月に8020表彰された。歯は健康維持のため大切です。食後には歯ブラシや歯間ブラシで歯のケアを行い、体と同様に定期健診を実施しましょう。

(2) 7/18(火) 定例のおしゃべり会

- ・夏の熱中症対策について参加者で学習しました。
 - ・最近の猛暑は尋常ではありません。体の調節機能が衰え始めている高齢者にとって、外出だけでなく、自宅にいる時にも早めに水分補給などして熱中症対策をしましょう。(詳しくは、当ホームページ「ホーム」1.「健康」での「熱中症対策」をご覧ください)
 - ・9月度は、防災月間に合わせ、「地震防災講話」を開催する予定です。
- なお、芝富小学校ドリーム学習として4年生の方々の一部見学が予定されています。

介護されないよう脳血管疾患、筋力低下を防ぐ努力を！ 参加者の意見を交え講師と対話しながらの講話会



血管はコレステロールが溜ると老化し脆くなり破れる



お知らせ

8月度「寄り合いサロン松林」予定

- ・2017年8月15日(火) 午前10時から
- ・松林集会所 参加無料！
- ・時間をとったおしゃべり会となります。是非おいでください

代表 高橋正宏
電話 0544-65-1526