

社会を明るくする運動強化月間

～立ち直りを支えるのはあなたのまなざしです～



今年で第66回を迎える社会を明るくする運動が、『犯罪や非行を防止し、立ち直りを考える地域のチカラ』をテーマに、7月の強化月間に全国一斉に展開されます。

この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築くため展開されます。罪を犯した人や非行のある少年を励まし、その立ち直りを助け、すべての人が幸せに暮らせる安心・安全な社会を実現するために、この運動に対する多くの方々の賛同が重要です。

立ち直ろうとする人を受け入れ、支える方法は様々です。何ができるかを一緒に考え、できることから始めてみませんか。

大衡村食育推進講演会開催のお知らせ



プロバレーボールチーム「仙台ベルフィーユ」の監督と選手を講師に迎え、中学生とのバレーボールのミニゲームや講演会を開催します。

講演会は、日々の食事や健康管理、体力づくりについてヒントを得る良い機会ですので、ぜひご聴講ください。



- 日時 7月19日(火) 午後1時20分～2時55分
- 内容
 - ・仙台ベルフィーユ選手と中学生とのバレーボールミニゲーム
 - ・講演会
「仙台ベルフィーユが教える体力づくりと食事の管理」
- 講師 仙台ベルフィーユ監督 葛和 伸元 氏
(元全日本女子バレーボール監督)
選手5名
- 会場 村民体育館(ミニゲーム)、大衡中学校講堂(講演会)
- 入場料 無料

問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

健康運動サポーター活動中!

各地区集会所で行われているいきいきサロンで、健康運動サポーターがリーダーとなり万葉ジョイント体操を行っています。参加者の皆さんは、軟らかいボールを使った楽しい体操をして体がほぐれてくると、自然に表情も和やかになっています。健康運動サポーターの皆さんは、笑顔で体操する参加者の様子を励みに、活動への意欲を高めています。



宮城県塩釜保健所からのお知らせ

検査・相談名	月日	受付時間	対象者	内容	その他
・HIV抗体検査 ・クラミジア検査 ・梅毒検査 ・肝炎検査 ・骨髄バンク登録受付	7月14日(木) 7月28日(木)	午前10時～11時	希望者	採血検査	※黒川支所に電話予約 (☎358-1111)
ひきこもり・思春期こころの相談	7月13日(水) 7月19日(火)	午後1時～4時 ※予約時間に応じて	希望者	相談	※塩釜保健所に電話予約 (☎365-3153)

第2次おおひら健康プラン21 シリーズ③

休養・こころの健康分野

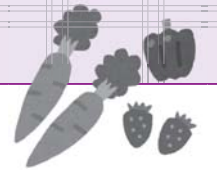
いきいきと自分らしい生活を送るためには、体の健康はもちろんのこと、こころの健康を保つことが大切です。十分な睡眠と、上手なストレスとの付き合い方が必要です。

こころの健康でお悩みの方は、ひとりで悩まずに、周りの方や健康福祉課にご相談ください。

目標：ストレスと上手に付き合おう

ストレスから体を守るため

- 1 ビタミンやミネラルをたっぷり摂る
 - ・野菜や果物に多く含まれています。
- 2 生活リズムを調える
 - ・不規則な生活をするだけで、体にはストレスがかかってしまいます。
- 3 カルシウムを摂る
 - ・イライラした気持ちを安定させてくれます。
- 4 適度に運動する
 - ・気晴らし効果→運動に集中することで、気分転換になります。
 - ・達成感の効果→満足感や達成感が生まれると、気持ちも明るくなります。
 - ・体が温まる効果→血流がよくなって体が温まり、筋肉の緊張がほぐれます。副交感神経が高まりリラックスできます。



熱中症に気を付けてください

気温が高くなる季節となってきました。正しく熱中症を予防し、元気に過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

屋外

- ・のどがかわかなくても、こまめに水分補給をする。
- ・急に暑くなる日に注意する。
- ・ゆったりした服装で風通しをよくする。
- ・外出の際は、つばのある帽子で日よけをする。

屋内

- ・窓からの直射日光を防ぐ。
(※ブラインドやすだれ、ゴーヤなどの緑のカーテンを利用)
- ・室温をこまめに確認する。
- ・扇風機やエアコンで温度を調節する。

食中毒にご注意ください

暑くてじめじめした夏場は食中毒に注意しましょう。

食中毒予防の3原則

◇菌をつけない

- ・手をしっかり洗う。
- ・食材はもちろんのこと、調理に使うまな板、包丁等もしっかり洗う。
- ・加熱するものとしめないものに分ける。

◇菌をふやさない

- ・出来上がった料理は低温で保存する。
- ・購入した食材は、できるだけ早く冷蔵庫に納める。

◇菌をやっつける

- ・食品の中心までよく加熱する。

