

お誕生おめでとう

6月21日～7月20日

氏名	保護者	地区
藤田 有夏	孝 昌	上町 5
川島 香澄	利 清	南部 2
瀧田 麻未	嘉 春	鳥喰上
越川 将貴	治 栗	山 4
宇井久美子	眞 二	鳥喰上
子安 幸太	幸 雄	於 幾
内田 絢乃	明 本	町 2
石橋 翔吾	稔 宏	中 台
齋藤 美波	忠 夫	鳥喰下
伊藤 裕也	静 雄	小 堤
笹川 利子	政 利	東 町 1
五木田隼人	桂 一	栗 山 2
早川 夏生	立 美	立 会

今回は予防法についてお話しします。

(1)カルシウムを多くとろう。
大人が1日にとるべきカルシウムの量は600mg。牛乳・乳製品・小魚・豆・大豆製品・緑黄色野菜・海藻をたくさんとりましょう。

(2)毎日軽い運動をしよう。
こまめに体を動かして、ほどほどの負担を骨にかけると

骨がしつかりして硬くなりま
す。自分流でも軽く体操をし
たり、少し遠くでも歩いて買
い物に行くくらいの運動をし
た方がいいのです。

(3)天気の良い日は軽い日光浴を
楽しもう。

カルシウムの吸収にはビタ
ミンDが必要です。そのビタ
ミンDは日光に当たらなけれ
ば有効に働けません。夏なら
木陰で30分、冬なら顔や手足
に1時間あたるとくらいがよい
でしょう。

この三点を若いときから心
がけることが大切です。それ
でも、「もしや!」と思った
時には整形外科などの専門医
に診てもらいましょう。

31日	乳児健診
30日	防災週間(～9月5日)
23日	育児学級 肺がん検診
19日	空きかん・びん回収 (横芝地区)
15日	全国戦没者追悼式
11日	町花火大会
6日	食品衛生週間(～12日)
1日	観光週間(～7日) 身元確認強調月間 水の日・水の週間(～7日)

こつ そしょうしょう 骨粗鬆症²

～予防方法～



こんにちは！保健婦です

8月のこよみ



お詫び
7月号で、横芝海のこ
どもの国開園日は「無料
開放」となっていました
が、誤りでしたのでお詫
びいたします。

8月は通商産業省主催の電気使用安全月間です

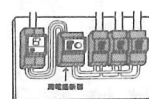
守りましょう！電気機器を安全に使う5つの約束



しっかりつけよう
アース線



使い終わったら
ぬきましょう



取り付けましょう
あなたを守る
漏電遮断器



安全マークは
安全マーク



かならず取り扱い
説明書を読みましょ

財団法人 関東電気保安協会

相談室 8月

相談日	相談日(場所)	時間
健康相談	7日(上塚会館) 28日(文化会館)	午後1時30分 ～午後3時
教育相談	毎週(月・水・金) 中央公民館	午前9時 ～午後4時
心配ごと相談 行政	7.14.21.28日 中央公民館	午後1時30分 ～午後4時
人権相談	7.14.21日 中央公民館	

商工会伝言板

法律・税務・経営の無料相談制度のお知らせ

現在の商工業を取り巻く環境は複雑かつ厳しい
ものがあり、各種の問題が生じていることと思
います。

この問題を弁護士・公認会計士・中小企業診断
士の専門家に依頼して解決する制度です。

活用したい事業所は随時受け付けますので、商
工会(82-0434)まで連絡下さい。