

# お誕生おめでとう

9月21日から10月20日まで届け出分



小川 悠佳 ちゃん

顔が「ハバにそっくり」とよく言われる悠佳は、夜泣きが少なく、あまり手のかからない女の子。健康で明るく、優しい子に育ってくれればと願っています。

【母：祐子さん談】

氏名	保護者	地区
石田 恵梨	茂	本町1
小川 真生	健二	於幾
小川 直生	健二	於幾
小川 悠佳	裕暢	遠山
金杉 真奈美	幸太郎	東町3
齊藤 瑞姫	好彦	鳥喰下
土屋 つか司	勝正	南部1-3
越川 真央	順	鳥喰新田
伊藤 麻衣	進	中台

## こんにちは！保健婦です

私たちの日常生活では、生活はとて豊かになりましたが、身体を動かすことはめっきり少なくなってきました。皆さんはいかがですか。

運動、特に酸素をたくさん消費する運動…有酸素運動(エアロビクス)は、全身のすみずみまで酸素を供給するので、心臓・肺・血管の働きが強化され、酸素を取り込む能力も高まり、全身の持久力も高まります。そして、高脂血症の予防・改善、肥満の解消・動脈硬化の予防など成人病(生活習慣病)予防にも効果があるといわれています。

それでは、有酸素運動にはどのようなものがあるのでしょうか。代表的なものに、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などがあります。

### 運動しよう -ウォーキング-



ここで、いつでもどこでも誰にでもできるウォーキングについて、実施するうえでのポイントをあげてみましょう。

①運動として実施する場合、ふだんより大きめの歩幅でおよそ1秒間に2歩あるく速度がよいでしょう。そして、できるだけ20〜30分間は続けます。なぜなら、運動をはじめて20分過ぎる頃から体内の脂肪が使われはじめめるからです。

②急に長い時間や長い距離を歩かず、徐々に運動量を増やしていきましょう。  
③あらためてウォーキングとして実施しなくても、日頃からなるべく乗り物を使わず、エレベーターも控え、歩くことを心がけましょう。  
④必ず靴(ウォーキングシューズなど)を着用しましょう。  
⑤ただ歩くだけといっても、準備運動はかならずおこないなさい。  
⑥ただし誰にでも適しているとは限りません。(身体に)心配のある方は主治医に相談しましょう。

運動をはじめても三日坊主にならないよう、友だち同志誘い合い楽しく続けられるといいですね。

環境衛生課保健婦 印東 光江

## 休日当番表

とき	内科系	外科系
11月3日(祝)	西田医院(東金市) TEL0475⑤1393 九十九里病院(九十九里町) TEL0475⑦8282	両総病院(東金市) TEL0475⑤2700
11月4日	福島医院(大網白里町) TEL0475②4401 あきば病院(蓮沼村) TEL0475③3711	九十九里病院(九十九里町) TEL0475⑦8282
11月10日	岸本医院(東金市) TEL0475④4885 鈴木医院(横芝町) TEL①0126	成東医院(成東町) TEL0475②2235
11月17日	郡山病院(東金市) TEL0475③3550 石毛医院(松尾町) TEL②2160	日向台クリニック(山武町) TEL0475⑤1491
11月23日(祝)	佐久間医院(大網白里町) TEL0475②0638 岩崎医院(松尾町) TEL②2217	古川医院(成東町) TEL0475②2202
11月24日	齊藤医院(大網白里町) TEL0475②2802 小高医院(横芝町) TEL②6368	寺師整形外科(大網白里町) TEL0475②7500
12月1日	高橋医院(九十九里町) TEL0475②3101 松尾クリニック(松尾町) TEL②6482	大網整形外科(大網白里町) TEL0475②3611
12月8日	富塚医院(大網白里町) TEL0475②7511 笹本医院(横芝町) TEL⑤5162	山崎病院(横芝町) TEL②0561

## 第23回横芝町農業祭

11月23日(土)

横芝町農業祭が11月23日に開かれます。

当日は野菜・草花の即売や甘酒のサービスなど盛り沢山の催しをご用意されていますので、ご家族お揃いでぜひお出かけください。

▼とき 11月23日(土) 午前9時〜午後3時

▼場所 町文化会館

▼主な催しもの

①無料コーナー もつ煮・甘酒・梅酒・コーヒー・サケ汁・つき

たての餅

②プレゼントコーナー 花の球根・野菜・紅白の餅

③即売コーナー 野菜・果物・草花・肉・コーヒー豆・雑貨用品

④歌謡ショー・チャリティーバザー プロ歌手による歌謡ショー

⑤イベントコーナー ミニSL

