

お誕生おめでとう

7月21日～8月20日届け出分



萩原 有里咲ちゃん

小さめに生まれただけど、げんきいっぱいの有里咲です。今は、車が好き。優しい子に育つてね。
[母：聖子さん談]

氏名	保護者	地区
萩原有里咲	義 則	本 町 4
鈴木友海	賢	本 町 4
斉藤汐里	正 一	鳥喰新田
木澤彩香	正 美	鳥 喰 沼 会
早川未那	雅 典	立 町 3
坂崎遥	将 男	東 町 3
木村拓哉	政 和	大鳥団地
鶴巻涼太	透	鳥 喰 下
中池梨沙	宏 行	南部 1-4

お詫びと訂正
8月号“お誕生おめでとう”コーナーで青芝会 関 航海くんの地区名が抜けていました。お詫びして訂正します。

18日	16日	9日	7日	6日	4日	3日
B・C・G (文化会館)	ツベルクリン反応検査 (文化会館)	灰回収 (文化会館)	基本健康診査事後指導 (8、10、11日)(中央公民館)	第二次住民検診 (文化会館)	三歳児健診 (文化会館)	肺がん検診(中央公民館) あしたばの会(文化会館)
30日	29日	26日	25日	23日	22日	19日
乳児健診 (文化会館)	風しん (横芝中学校)	基本健康診査結果説明会 (文化会館)	法律相談 (文化会館)	結核検診精密検査 (文化会館)	灰回収	テニス教室開講式 太巻き寿司講習会 すくすく教室

9月のこよみ

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475-41337へ。
◎東陽病院は、9月6日が当番医になっていきます。
診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。

こんにちは！保健婦です

「健康」とは、誰もがそうありたいと願うものだと思います。今はかつてない程の健康ブームで、〇〇が体によい、とか、〇〇に△△が効く！などといったいわゆる民間療法の情報が巷にあふれています。中には、かなり高価な薬のようなものも売られています。

はたして、その薬を飲むだけで、その食品を摂るだけで、健康になれるのでしょうか？
健康は、そうたやすく手に入られるものではないと思います。

健康を手に入れるためには、毎日の努力の積み重ねが大切なのです。とはいえ、難しく考えることはありません。

健康は、日々の努力の積み重ね



～健康増進普及運動実施中～

まず、自分の生活を振り返って、自分のことを始めてみましょう。自分のことを自分でみるのが難しいければ、家族に手伝ってもらうのもよいでしょう。

生活を振り返る際には、栄養、運動、休養のポイントをおいてみましょう。例えば、食事の好き嫌いはないか、いつも同じ物ばかり食べていないか、適度な運動を毎日しているか、疲れや

ストレスはたまっていないか、などがです。

いかがでしたか？そういえば、野菜が足りなかった、運動していなかった等、思いあたるところがひとつやふたつみつかるのではないのでしょうか。それが見つかったら、後はそこを改善すればよいのです。それも自分のできる範囲内で。

いくら運動不足とはいえ、いきなり一万歩あるいたら、疲れまして毎日続けることはできなくなってしまう。自分のできるところから無理なく始めて、それが当たり前になるように。それが当たり前にできるようなになったら、次のステップへ進んでいきましょう。

休日当番表

とき	内科系	外科系
9月6日	日吉台クリニック(東金市) TEL 0475-0510 石橋医院(成東町) TEL 0475-2117	古川医院(成東町) TEL 0475-2202
9月13日	西田医院(東金市) TEL 0475-1393 宇井医院(蓮沼村) TEL 0475-2522	てらし整形外科(大網白里町) TEL 0475-7500
9月15日 (祝)	福島医院(大網白里町) TEL 0475-4401 小松医院(山武町) TEL 0475-2166	大網整形外科(大網白里町) TEL 0475-3611
9月20日	岸本医院(東金市) TEL 0475-4885 鈴木医院(横芝町) TEL 0126	山崎病院(横芝町) TEL 0561
9月23日 (祝)	佐久間医院(大網白里町) TEL 0475-0638 あきば医院(蓮沼村) TEL 0475-3711	座間泌尿器科医院(東金市) TEL 0475-2266
9月27日	斎藤医院(大網白里町) TEL 0475-2802 石毛医院(松尾町) TEL 02160	斎藤クリニック(東金市) TEL 0475-1110
10月4日	錦織医院(大網白里町) TEL 0475-0214 吉田クリニック(成東町) TEL 0475-0481	東金整形外科(東金市) TEL 0475-8002