

こんにちは！保健婦です

「もう年だから…」という言葉葉をよく耳にします。この言葉からは、年をとることによって起こるいろいろな変化を「年だから仕方ないこと」とあきらめてしまっているように感じられます。

誰でも年をとると体に多様な変化が起こります。これは生理的な「加齢現象」と呼ばれるもので、「体が衰えた」のでもなければ「病気になった」のでもありません。ですから、年だから、とあきらめずに、年だから年に合った生活の仕方を工夫しましょう。

まず、考え方を変えてみましょう。加齢現象を老化と呼ばずに赤ちゃんの時から続いている

成長だと思つくとマイナスのイメージはなくなります。

そして、他人と積極的にかわりをもちましよう。特に、若い人とつき合うことで、精神的



元氣に長生き！

に若々しくなれます。若々しいことは長生きのヒケツです。

「この頃の若い者は…」と言っているのは自分がどんどん老けてしましますよ。

食べる物の好みも年と共にか

わってきます。「あつさりしたものがいい」「肉は食べたくな

い」という人が多いですが、年をとったからといって食べなくてもいいわけではありません。

量は少なくても、食事の材料の種類だけは減らさないようにしましょう。食べたいものだけ食べていては、体力を低下させ、病気に対する抵抗力も弱くなっ

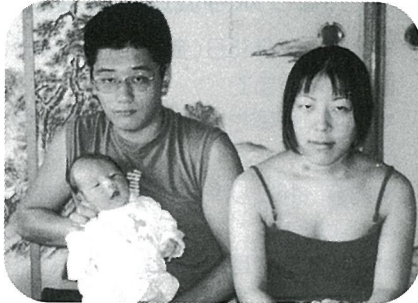
てしまいます。また、適度に体を動かすことも大切です。とはいっても、スポーツ選手になるわけではありませんが、マイペースで無理せず、長続きできる運動を見つけてみましょう。何よりも楽しくできることが長続きするコツです。

元氣で長生きする為に、少しだけ努力しませんか？

保健福祉課保健婦 小関 章子

お誕生おめでとう

7月21日～8月20日届け出分



秋葉 葵くん

カ一杯手足を動かして、布団からとび出してしまおう葵くん。元氣で、強い子に育つてね 【母：千恵さん談】

氏名	保護者	地区
秋葉 葵	秀雄	南川岸
寺嶋 ヒカル	幸男	古川場
伊藤 椋雅	徳和	関場
土屋 満柚美	光宏	新青
菅谷 侑美	昭寿	鳥喰新田
伊藤 廣紀	博	中台
戸村 彩華	信弘	上町3
三木 海斗	茂彦	道鳥喰
越川 桃莉	雅孝	鳥本町1
小松 茉莉	義寛	上町1
齋藤 千夏	等	上町1
早川 菜摘		南川岸

日	内容	場所
2日	肺がん検診	(プラム)
3日	あしたばの会	(プラム)
3日	3才児健診	(プラム)
4日	テニス教室	(プラム)
5日	第2次住民検診	(プラム)
6日	事後指導(9日)	(プラム)
8日	ツベルクリン	(プラム)
10日	ツベルクリン判定	(プラム)
22日	結果説明会	(プラム)
24日	結果説明会	(大総・上堺会館)
25日	法律相談	
27日	乳児健診	(プラム)
29日	あしたばの会	(プラム)
	風しん	(横芝中)

9月のこよみ

休日当番表

とき	内科系	外科系
9月5日	錦織医院(大網白里町) 0475720214 原田医院(芝山町) 720056	山崎医院(横芝町) 720561
9月12日	みずほクリニック(大網白里町) 0475736000 高橋医院(成東町) 047572450	おおみ泌尿器科(大網白里町) 047571333
9月15日 (祝)	はにや内科(大網白里町) 047571500 鈴木医院(山武町) 047571002	東金整形外科(東金市) 047578002
9月19日	うじはらクリニック(大網白里町) 047573320 石橋医院(成東町) 047572117	斎藤クリニック(東金市) 047573110
9月23日 (祝)	古川クリニック(九十九里町) 047571588 宇井医院(蓮沼村) 0475862522	駒込クリニック(大網白里町) 0475728800
9月26日	高橋医院(九十九里町) 047573101 小松医院(山武町) 0475892166	大平医院(松尾町) 76012
10月3日	大網小児科クリニック(大網白里町) 0475727405 あきば医院(蓮沼村) 0475863711	東葉クリニック(東金市) 047573311

◎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 ☎0475724137へ。
◎東陽病院は、9月26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。