

フラムだより

運動習慣でハツラツ人生

健康的な生活を送るためには、適度な運動を習慣的にすることが基本です。とはいえ、運動する習慣のある方は少ないようです。

千葉県民の現状を見ると「ほとんど運動していない人」の割合は、男性では20歳が39歳が高く、女性では20歳と39歳と70歳以上が高くなっています。《健康ちば21》より20歳～39歳は、仕事や育児に追われている年代ですが、

生活習慣病予防やこころの健康を保つため、是非、運動を生活に取り入れましょう。

手軽にできる運動としてはウォーキングがあります。息が少し弾むくらいのスピードで、1回30分以上、週3回以上を目安に行うといいでしょう。

- ① 筋力や柔軟性が増し、若々しい体になる
② 免疫力がアップし、心肺機能や血管の働きが高まる
③ 善玉コレステロールが増え、高血圧・動脈硬化・心臓病などを防ぐ
④ ストレスを発散できる
⑤ 脂肪を燃焼させ肥満を防ぐ

保健師 小関章子

お誕生おめでとう

7月21日～8月20日届け出分



長 峯 稜 晟 ちゃん

“思いやりいっぱいのがき大将”に育ってほしい。

【母:広子さんからのメッセージ】

氏 名	保 護 者	地 区
長 峯 稜 晟	高 明	長 倉
石 井 七 海	健 吾	北 清 水 西
篠 塚 拓 海	裕 司	坂 田
神 保 友 一	和 寿	於 幾
鳩 山 龍 翔	利 奈	北 清 水 西
向 後 里 穂	秀 勝	坂 田
早 川 真 史	貴 之	屋形三本松

— 敬称略 —

休日当番医

とき	内 科 系	外 科 系
9月8日	秋葉医院(東金) 0475②2039 東陽病院④1335	鈴木医院(鈴木秀夫)(山武) 0475⑨1002 陸岡クリニック(山武) 0475⑧8001
9月15日	いしだ医院(大網) 0475②1000	石橋医院(成東) 0475②2117 まさごクリニック(横芝) ⑧0122
9月16日	下谷内科医院(東金) 0475⑤6209	宇井医院(蓮沼) 0475⑥2522 東葉クリニック大網脳神経外科(大網) 0475⑦3011
9月22日	古川医院(古川薄)(九十九里) 0475⑦2007	小松医院(山武) 0475⑨2166 古川医院(成東) 0475⑧2202
9月23日	日吉台クリニック(東金) 0475③0510 東陽病院④1335	あきば病院(蓮沼) 0475⑥3711 日向台クリニック(山武) 0475⑧1491
9月29日	西田医院(東金) 0475③1393	鈴木医院(鈴木千里)(横芝) ⑧0126 てらし整形外科(大網) 0475⑦7500
10月6日	福島医院(大網) 0475②4401 東陽病院④1335	石毛医院(松尾) ⑧2160 大網整形外科(大網) 0475⑦3611

◎都合により変更になる場合があります。

問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課

☎0475(52)4137へ。

あ と が き Vol.5

広報担当となり、5ヶ月が過ぎ少しは仕事も慣れてきたのですが、いまだカメラの使い方が良くわからぬ始末。

一眼レフを肩に掛けカッコだけは、イッチョマエ。8月は祭り・花火大会など大きなイベントが目白押し、カメラのファインダー越しからもその迫力は満点でした。この場面だ！と、シャッターを切るのですが、現像が帰ってくると、アラこんなはずでは？

「写真」という字は、^{まこと}真を^{うつ}写すと書きますが、なかなか「真」を捕らえるのは難しい。

ファインダーを覗いた際、その数センチ四方に凝縮された様々な世界、その瞬間に魅入られる人たちの気持ちがほんの少しだけですが、覗いた様な気がします。(写真愛好家のみなさん“生意気言ってゴメンナサイ”)

「H」