

運動習慣を見直そう！

日本肥満学会の資料によると、
 今日日本では30歳以上の約4人に
 一人は肥満。特に男性はどの年
 代でも増加傾向にあります。こ
 のような私たち現代人の肥満は、
 食べすぎや運動不足、ストレス
 などが毎日少しずつ積み上げら
 れた、まさに「生活習慣病」。
 一時的な食事制限や過激な運動
 では、とうてい抜け出せるもの
 ではありません。それよりもま
 ず、脂肪を溜め込むことを覚え
 てしまった体に、今度はせっせ
 と脂肪を分解させるクセを覚え
 させること、効率よく体脂肪を
 燃やせる体質に体を改造するこ
 とです。



● 確実に、着実に、体を変える
 には、一日5分か10分の軽い
 体操（ラジオ体操など）を毎
 日続けること。硬くなった筋
 肉をほぐし、徐々にしなやか
 な筋肉を甦らせることです。
 まず、3週間続けてみましょう
 う。体の中から変わってくるは
 ずです。

また、11月頃より運動教室を
 行う予定です。参加希望の方は
 健康福祉センターへご連絡くだ
 さい。

保健師 宇井教恵

「これから運動を
 始めたい！」方へ

休日当番医

とき	内科系	外科系
10/12(日)	富塚内科(大網) ☎0475(72)7511	石橋医院(成東) ☎0475(82)2117 まさごクリニック(横芝) ☎(80)0122
東陽病院 ☎(84)1335		
10/13(月)	岡崎医院(東金) ☎0475(52)3313	鈴木医院(鈴木千里) (横芝) ☎(82)0126 東葉クリニック大網 脳神経外科(大網) ☎0475(73)7011
10/19(日)	原医院(東金) ☎0475(54)0624	小松医院(山武) ☎0475(89)2166 日向合クリニック(山武) ☎0475(88)1491
東陽病院 ☎(84)1335		
10/26(日)	大網小児科クリニック(大網) ☎0475(72)7405	あきば病院(蓮沼) ☎0475(86)3711 古川医院(成東) ☎0475(82)2202
11/2(日)	秋葉医院(東金) ☎0475(52)2039	鈴木医院(鈴木千里) (横芝) ☎(82)0126 てらし整形外科(大網) ☎0475(72)7500
東陽病院 ☎(84)1335		
11/3(月)	九十九里病院(九十九里) ☎0475(76)8282	石毛医院(松尾) ☎(86)2160 大網整形外科(大網) ☎0475(72)3611

★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。



運動会って、おいしいネ！

(9月13日 上堺小運動会)



撮っちゃいました!!



こよみ

10月11日(土)～
 11月10日(月)

10/12(日)	町民体育祭	
14(火)	法律相談	プラム
15(水)	母子相談 あしたばの会	プラム プラム
19(日)	骨量検診、女性の健康づくり 敬老会	プラム 横芝中
21(火)	心配ごと・行政・人権相談	プラム
22(水)	就学時健康診査 子育て講座	大総小 大総小 プラム
23(木)	あしたばの会	プラム
24(金)	トラクター技術競技会	
25(土)	親子料理教室	プラム
26(日)	町民バレーボール大会	
28(火)	乳児健診	プラム
29(水)	就学時健康診査 子育て講座	横芝小 横芝小
31(金)	就学時健康診査 子育て講座	上堺小 上堺小 プラム
11/1(土)	健康祭	プラム
2(日)	町消防ポンプ操法大会 子ども会わくわく体験	
4(火)	心配ごと・行政・人権相談	プラム
5(水)	3才児健診	プラム
6(木)	すくすく教室	プラム
9(日)	家庭教育学級	