

令和 8 年



町の保健だより



連絡先：子ども健康課 健康推進係

からだところの健康づくり学習会

- ★日 時：8月31日（月） 午後1時30分～3時30分
★内 容：「9月1日は防災の日 災害に備えた健康づくりについて考えてみよう
～食品備蓄のコツ ローリングストックのすすめ～」
※講話と調理実習を組み合わせた学習会です。
★場 所：鶴遊館 栄養指導室
★対 象：町民の方なら、どなたでも参加できます
★持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾（バンダナ）、持ち帰り用容器
★参加費：200円（当日集金）
★申込み：8月21日（金）までに健康推進係へ



健康づくりお楽しみ抽選券プレゼント!

朝ごはん運動～規則正しい生活習慣～

日常生活の中に運動を！ ついでに・ながら運動

「今日からやってみよう！！」

- ①立ったついでに、その場で足踏み！
 - ・ウォーキングの要領で、リズムよく繰り返す。
 - ・椅子に座っても OK
 - 【効果】ふくらはぎが動いて、血行促進
 - ②歯磨きしながら、かかとを上げ下げ！
 - ・肩幅程度に足を開いて立つ。
 - ・かかとを上げて、ストンと下ろす。
 - ・椅子に座っても OK
 - 【効果】かかとへの刺激で骨粗しょう症の予防
 - ③テレビを見ながら、筋トレ！
 - ・背筋を伸ばして椅子に座る。
 - ・両手を椅子に置く。
 - ・片方の膝を曲げて、ゆっくり持ち上げ、下ろす。
 - ・左右交互に行う。
 - 【効果】転倒予防、足腰の強化
- ※体力や目的に合わせて、無理のないペースで継続しましょう。



「傾聴サロン」で

ほっこり、すっきりしませんか

鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つるりんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴きます。

- ★日 時：8月17日（月）
午後1時30分～3時
★場 所：鶴遊館 栄養指導室



からだ すっきり! さっぱり! 健康運動教室



- ★日 時：8月6日（木）、8月20日（木）※
午後1時30分～2時30分

- ★場 所：鶴遊館 ふれあい広場
※8月20日のみ国際交流会館ホールで行います。

◎保育スペースをご用意します。

→利用希望の方は2日前までに健康推進係へご連絡ください。

予約不要!
参加費無料!



<熱中症予防強化キャンペーン実施中>

◎熱中症警戒アラート・特別警戒アラート発表時は、熱中症に十分注意しましょう。



<室内では>

- ・エアコン等で温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認

<外出時は>

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・気温の高い日は、日中の外出をできるだけ控える

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくても、
こまめに水分を補給!!

