

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 楽しく☆いきいき教室 参加者を募集

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか。「健康寿命」とは、心身ともに自立して活動的な状態で生活できる期間のことを言います。

「楽しく いきいき教室」では、無理のない程度に体を動かし、楽しく毎日を過ごす方法を学んでもらいます。「健康寿命」を延ばしていきいきとした生活を送りましょう。皆さん、ぜひ参加してください。

場 所 保健センター

対 象

65歳以上で町内に住んでいる方

定 員 20人

参加費 無料

申し込み

環境衛生課 ☎(48)1111 (内311・312)

申込期限 7月31日(火)

軽い運動を行いますので、現在通院中の方は主治医に相談してから申し込みください。

### 日時・内容・講師

日 時	講演内容・講師
8月8日(水) 午前10時～午前11時30分	「心も体もリラックス」 セラピスト 岩本智恵美氏
8月28日(火) 午前10時～午前11時30分	「若々しく、いきいきと」 セラピスト 岩本智恵美氏
9月5日(水) 午前10時～午前11時30分	「若々しく、いきいきと」 セラピスト 岩本智恵美氏
9月18日(火) 午前10時～午前11時30分	「見直そう！お口の健康」 歯科衛生士 澤 佳子氏 「いつまでも元気であるために 食べたいものは？」 管理栄養士 岡本和代氏 調理実習はありません。
10月3日(水) 午前10時～午前11時30分	「心がウキウキする話」 セラピスト 岩本智恵美氏
10月22日(月) 午前10時～午前11時30分	「自分をうんとほめてあげましょう」 セラピスト 岩本智恵美氏

## 夏は食中毒に注意

夏は気温と湿度が高く、細菌が増えやすいため、食中毒が多く発生しています。食中毒予防の3原則を守り、楽しい食生活を送りましょう。

清潔に取り扱いましょう(菌を付けない)

細菌を増やさないようにしましょう(迅速・冷却)

よく加熱しましょう(菌を殺す)

特に、腸管出血性大腸菌による食中毒を防止するために、次のことにも注意しましょう。

- ・ 食肉などは、生肉の扱いに注意し、中心部まで十分に火を通しましょう。
- ・ 高齢者や子どもなどの抵抗力の弱い人には、生肉を食べさせないようにしましょう。

### 石けんをよく手を洗おう

