



保健だより



市総合福祉センター (☎ 23-1313 代表)

< 6月4日から10日 >

「**歯**の衛生週間」です

食べることは、活動の基本。いつまでもおいしいものを食べ続けられる元気な歯のためには、日々の手入れが大切です。8020（ハチマルニイマル：「80歳を過ぎても20本以上、自分の歯を保ちましょう」という運動）を目指し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。



問い合わせ先 健康推進課 (内線 263)

生活習慣病等予防検診

が始まります。

6月初旬ごろまでに各種がん検診、健康診査の通知書が配布されます。配布された封筒および通知書をご確認の上、必要事項を記入して、検診会場へお持ちください。

日本人の年間死亡者のうち約3分の2は、三大生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中）で亡くなっており、生活習慣病は、私たち日本人にとって見過ごすことのできない病の一つです。偏った食生活や運動不足などの悪い生活習慣を放っておくと「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」といった動脈硬化の原因となる症状を引き起こしやすくなり、命に関わることもあります。

生活習慣病の最も良い治療法は”早期発見”です。まずは検診を受けて、日ごろの生活習慣を見直すきっかけにしてみませんか。



問い合わせ先 健康推進課 (内線 251)

こみゅにTeaたいむ

48杯目

まちを明るく美しく

今回は、住みよいまちにしようボランティア活動を行っている皆さんを紹介します。

【街路樹を整備】

堀野町内会大畑区長の佐藤勇造さん(71歳)は、市道矢沢線にハナミズキを植えています。木は75カ所あるマスに赤・白と交互に植えられ道行く人の目を楽しませています。

堀野町内会では6月の第2週に総出で花を植えます。大畑地区ではハナミズキの周り



木の手入れをする佐藤勇造さん

にはマリーゴールドが植えられます。佐藤さんは「堀野の皆さんはいろいろな行事に協調性を持って参加しています。これからも若い人たちと協力してやっていきたい」と話していました。

※植えたハナミズキの芯を折ったり、花を踏みつけたりする心無い人がいるとのこと。植えた人の気持ちを考え、絶対にやめましょう。

【馬淵川公園の草刈り奉仕】

荷渡地区の馬淵川公園に沿った道路にツツジが植えられており、その入り口には「誰もが通るこの歩道はいつかあなたも通る歩道 ポイ捨てやめよう美しい歩道 勝寿会」と書かれた看板が立っています。勝寿会は、この道路ができた当初から、10年以上毎年欠かさず年数回の草取り奉仕を行っています。

5月23日には今年1回目の草とりを行い、13人が参加しました。汗ばむような陽気の中、カマなどで雑草を取り、ツツジのまわりはとてもきれいになりました。参加者には90歳を越える高齢の人も参加していました。

同会は今年、会長が約10年ぶりに変わり、戸来緑朗さんから木内紘さんにバトンタッチされました。木内さんは「これまで継続してきた草取りはできる限り続けていきたいと思っています。会員が高齢化していますので、新しい会員を募集中です。楽しく和気あいあいと活動していくことで、災害時などにも助けあいや声かけの精神が生まれると思います」と話しています。



老人クラブ活動が元気の源になっています

この欄の問い合わせは、市地域振興課 (内線 383) まで