

保健だより

地域の「集い」に
参加しませんか



健康推進課
健康推進係
☎42・1280

現在、須崎市には48力所53グループの地域の高齢の人たちの「集い」があります。集いは地域の人の自主活動により運営されています。各グループは、「いきいき百歳体操」などの体操を行ったり、お喋りをしたり、会場によってはカラオケを楽しんだり、食事をしたり、思い思いの集いを開いています。あなたも地域の「集い」に参加してみませんか？

集いの効果

●「いきいき百歳体操」で、手や足腰の筋力アップ。

●タオルを使った体操で、指の筋力アップ。

●「かみかみ百歳体操」で、のみ込みがしやすくなる。食事中にむせることが少なくなる。口の乾きが少なくなる。

●集いで歌うことで、のみ込みや口を開く力の低下を防止。

●集いでお喋りすることで地域の様子が分かり、つながりができる。

●みんなで食事をすることで、食事量・品数が増える。

●バランスよく食べることができ、高齢期の低栄養予防にも効果。

●集いに参加するだけで気持ち元気に。

毎日を楽しく過ごせ、生活に張り合いができる。

健康推進課や社会福祉協議会は、地域の人たちが集いを立ち上げるために支援をしています。「いきいき百歳体操」を行いたいグループには体操の効果説明や、体操の指導を行います。また、集い運営について相談にも応じています。地域で5人以上の人が集まったところへ出向いています。

健康推進課 健康推進係

☎42・1280

須崎市社会福祉協議会

☎42・0736

高陵薬物乱用防止 街頭キャンペーン について

高陵薬物乱用防止推進協議会は、薬物乱用防止に関する啓発活動として、8月4日須崎市ドラゴンカヌー大会において、ヤング街頭キャンペーンを実施しました。併せて、国連支援募金運動を実施し、7,131円の募金を(財)麻薬・覚せい剤乱用防止センターへ送金しました。募金は、薬物乱用防止教育、NGO組織の設立、指導者の養成などに活用されています。ご報告とともに厚く御礼を申し上げます。

高陵薬物乱用防止推進協議会
会長 高橋 圭一

事務局

(須崎福祉保健所衛生環境課)
☎42・1999

人間ドック・健康診断実施

高知県市町村職員共済組合短期人間ドック
全国健康保険協会管掌生活習慣病予防健診 実施機関指定
(財)日本医療機能評価機構認定病院

- 外科 ●内科 ●整形外科 ●脳神経外科 ●眼科
- 消化器内科 ●消化器外科 ●肛門科 ●循環器内科
- 耳鼻咽喉科(金) ●泌尿器科(火) ●神経内科(火)
- 皮膚科(金) ●リハビリテーション科 ●人間ドック



医療法人・五月会

くろしお病院

〒785-8501 高知県須崎市緑町4番30号
TEL (0889) 43-2121 (代)
FAX (0889) 42-1582