



待ちに待った春になりましたね。春の日差しが暖かく、あちこちで花の便りを耳にするようになりました。



## ～火事に気を付けて～



岩手県大船渡市で、2月末から10日余り大規模な山林火災が発生しましたね。市の面積の9%を焼失。住宅は102棟のうち76棟が全壊。東北大震災の津波被害を受けた地域でまた火災被害がありました。

国の大きな支援が必要ですね。

春は乾燥と強風があり、火事に気を付けて下さいね。



## ～こけんよ体操の開始～

◆とき：5月14日（水）

◆ところ：高長集会所2F



転倒予防としての“こけんよ体操”を6ヶ月コース月1回 第二水曜日13:30～始めます。

- 1回目は、坂本理学療法士による体力チェックと指導があります。
- 2回目からは、DVDを見ながら自分たちでします。
- 6回目は、体力チェックをして効果を調べます。

\*参加ご希望の方は役員まで申し込みをしてください。

## ▲▲ゴキブリ団子づくり▲▲



\*とき：5月7日（水） 13:30～

\*ところ：高長集会所2F

\*参加費：200円

♪ビニール手袋、ビニール袋、ポイント手帳を持参してください。

♪申し込み〆切 **4月28日（月）**

## 【紫外線対策】



春はうらかな日和を連想しますが、実は肌にとって敵だらけです。

春の5K、乾燥、花粉、黄砂、強風、寒暖差。これに加え紫外線が強まります。中でも4月ごろから一気に増加するのが、紫外線A波（UV-A）です。

A波は肌の深くまで届き、シワやシミの原因となります。春の陽気と油断せず、万全の対策が大切です。

## 検査室だより 4月【健診を受ける理由のポイント】

- 毎年の健診数値を比較することで、体の変化を読み取る事ができる。
  - 健診で基準値を外れる値が出た場合は、健康状態に異常が出ているかもしれないという警告である。
  - 検査結果を参考に、日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むことができる。
  - 検査結果をもとに生活改善のための具体的なアドバイスを受けることができる。
- 健診を受ける理由は、生活習慣やさまざまな病気の早期発見・早期治療、病気の予防を図るためです。

<全国健康保険協会より抜粋>



<お問い合わせ>

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395

玉井 ☎878-1453 勝丸 ☎878-6561

健康まちづくりセンター しんちく 真楽 ☎879-8124