

健康No.1プロジェクト  
健康増進に向けて頑張っている人の体験談

大久保寺下自治会

中島 ミサ子さん(78)

私の朝は6時25分からNHKで放映中の「みんなの体操」と、30分からの「ラジオ体操」から始まります。

映像を見ながらキチンと動作を行うと、普段使っていない筋肉が伸び、軽く汗が出る程度の運動ができます。

また、週3回程度、午後10時30分まで歩いています。下校中の子ども達とあいさつを交わしながら、気ままに歩きます。とても良い気分転換になっています。

No.1プロジェクトが始まってからは、自治会主催のウォーキングイベントに毎月1回、ご近所のお友達と誘い合わせて楽しく参加しています。

参加者の中には、自分よりも先輩で、元気で生き生きとしている方がいらつやるので、その方を目標に健康づくりに励んでいます。

「継続は力なり」と言いますが、おかげさまで自治会の体力測定会で、なんと112年前よりも筋肉量が増えているので喜んでます。

これからも、地区の健康No.1の活動に、楽しみながら参加させていただきますと思っています。



受けていますか？  
「歯周疾患検診」

知らず知らずのうちに進行し、歯を失ってしまう原因となる「歯周病」。

歯周病は歯を失うだけではなく、心臓の病気や糖尿病などにも影響を与えていると言われています。

町では、今年度中（平成27年3月31日時点）に、40歳、50歳、60歳、70歳となる人を対象に、歯周疾患検診を実施しています。

定期的に歯科受診していない人は、この機会にぜひ受診してください。

検診内容	問診、口腔内診査
対象者	今年度(平成27年3月31日時点)で満40・50・60・70歳となる人
実施期間	平成27年1月31日まで
実施場所	茨川管内の指定医療機関 ※指定医療機関については、通知をご覧ください。または保健センターまでお問い合わせください。
持ち物	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 検診料1,000円
受診方法	医療機関へ直接電話し、予約後、受診

12月の保健センター

※日程が変更になる場合があります。  
平成26年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。  
なお、11月の予定は広報10月号7ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要
1歳6カ月児健診	3日(水) 受付午後1:00~1:15	平成25年5月生まれ	④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
3~4カ月児健診	5日(金) 受付午後1:00~1:15	平成26年7月16日~ 8月31日生まれ	④母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)
土日開催	6日(土) 21日(日) 時間 午前10:00~11:30 午後1:00~3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦 (※21日(日)は、事業の都合上遊びに利用できません)	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付：④妊娠届出書
保健センター開放	午前9:00~午後5:00	保健センターで遊びたい人	
障がい福祉 なんでも相談	8日(月) 時間 午後1:00~5:00 (3時~5時は手話通訳者設置)	障がいを持つ人とその家族	相談内容：サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事があるなどなんでもご相談ください
10~11カ月児健診	9日(火) 受付午後1:00~1:15	平成25年12月16日~ 平成26年1月31日生まれ	④母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)・歯ブラシ
子育て相談会	10日(水) 午前10:00~正午 18日(木) 午後2:00~4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：臨床心理士 ④事前予約 保健センターまでお電話ください
3歳児健診	12日(金) 受付午後1:00~1:15	平成23年9月生まれ	④母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
わくわくあそび	16日(火) 時間 午前10:00~11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします ④不要
母乳相談	18日(木) 受付午前9:30~10:00	乳幼児と親または家族	④母子手帳・タオル3枚 相談内容：助産師による母乳や乳房トラブルに関する相談・家族計画など 身長・体重測定もできます ※乳房マッサージは必要な人のみ実施
2歳児歯科健診	19日(金) 受付午後1:00~1:15	平成24年10月16日~ 11月30日生まれ	④母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
子育て教室	21日(日) 受付午前10:00~10:15	平成26年4月、5月生まれ	④母子手帳 ④不要 親子リトミックを楽しみながらお母さんの仲間作り 栄養のお話もあります

訂正とお詫び

10月号5ページ「特定不妊治療」の記事中、「顕微受精」の表記は、「顕微授精」でした。

## 参加者募集

### 剣道体験教室

期 11月30日(日)  
 時 午前8時30分～正午  
 場 社会体育館剣道場  
 ③ 幼児～大人  
 (服 運動着がベスト(汗ふきタオル携行))  
 (申 剣道スポーツ少年団保護者  
 会長 賀川美紀  
 ☎ 55・5324

## スノーフレンドの夕べ

みなさんにスキー・スノーボードなどに親んでもらえるように開催します。  
 昨年大会の様相を上映したり、お楽しみ抽選会をします。  
 どなたでも参加できます。

期 日 12月13日(土)  
 時 間 午後6時30分開演(開場午後6時)  
 場 所 文化センターホール  
 抽選券 1枚250円 当日文化センター内スキーの夕べ受付係にて販売  
 問合せ先 体協スキークラブ事務局  
 野村 ☎55-5681 森田 ☎54-3675

## 第48回町民家庭婦人バレーボール大会

8月31日(日) 社会体育館・吉中体育館



## 第41回町民バドミントン大会結果

9月28日(日) 吉中体育館

### 1部リーグ

① リンド9 (寺上)  
 ② 竹の子 (駒寄)

③ なでしこ (漆原西)

上位2チームは11月3日開催の広域大会へ出場します。

### 予選A

竹の子 2-1 なでしこ  
 なでしこ 2-0 レザミ  
 レザミ 0-2 竹の子

### 予選B

上野田 0-2 溝祭  
 溝祭 1-2 リンド9  
 リンド9 2-0 上野田

### 3位決定戦

なでしこ 2-0 溝祭  
 リンド9 2-0 竹の子

### 2部リーグ

① 優南 下  
 ② 準北 下

③ ウエルネス (小倉)

予選A  
 SAKURA 1-2 南 下  
 南 2-0 藍

### 予選B

藍 0-2 SAKURA  
 YAMATO 0-2 ウエルネス  
 ウエルネス 0-2 北 下

### 3位決定戦

ウエルネス 2-0 SAKURA  
 南 2-1 北 下

### 決勝戦

南 2-1 北 下



▲1部リーグ優勝 リンド9



▲2部リーグ優勝 南下



### 小学6年生シングルス

左から  
 ① 島田あかり  
 ② 狩野 慶香  
 ③ 五十嵐実優



一般男子 ① 岩崎 竜也・岩崎 貴子  
 ダブルス ② 柴田 直人・善養寺拓巳  
 ③ 萩原 初実・須田 哲也

### 小学5年生シングルス

左から  
 ① 須田 海都  
 ② 南雲 太稀  
 ③ 梅山 萌



### 小学4年生シングルス

左から  
 ① 羽鳥 颯真  
 ② 根岸愛理沙  
 ③ 南雲 星弥



### 一般女子ダブルス

① 堀川 亜樹・富岡 瑠華  
 ② 佐藤 康子・坂上真樹美  
 ③ 原田 瞳・岸 麻理奈