

かんおんじタウン情報

6/15 ご長寿おめでとうございます

百歳を迎えた眞鍋栗野さんを白川市長が訪問し、長寿を祝いました。市長が「これからもお元気で長生きしてください」と声をかけると、大きくなずき嬉しそうな表情を見せてくれました。普段は、静かにゆったりと過ごすことが多いようですが、家族が面会に来たときに、一緒に園内を散歩することをとても楽しみにしているそうです。



6/17 ご長寿おめでとうございます

百歳を迎えた近藤フジエさんを白川市長が訪問し、長寿を祝いました。祝賀会では、この日のために選んだ色打ち掛けを着て、家族や施設の人たちと一緒に大正琴や太鼓の演奏に合わせて黒田節などを歌いました。6人の子どもを育て、現在は12人の孫と13人のひ孫がいるフジエさん。施設では愛称で呼び合う幼なじみと並んでの食事を楽しみにしているそうです。



7/1 3か月児健診でお知らせ 赤ちゃん同窓会

同じ時期に生まれた赤ちゃんとお母さんの茶話会「赤ちゃん同窓会」が保健センターでありました。これは、母親同士つながりを持ち、みんなで子育てをしていこうと愛育会賛助の会が企画したものです。初回は34組の親子（平成28年1月～3月生まれ）が参加し、手形と足形を取ったり、親子でスキンシップ遊びをしたりして子どもの成長を喜びながら交流を深めていました。



7/6 作り笑いでも効果があります！

かんおんじ市民大学の講座、笑いヨガティーチャー三木先生による「笑って笑って健康！」があり、104人が参加しました。笑いヨガとは、おもしろさではなく体操として笑う健康法のことです。心身の緊張緩和や血行促進、脳の活性化などの効果が期待できます。参加者は「大きな声で笑うことはほとんどないので、参加してよかった。笑うと体がほかほかしてきた」と笑顔で話していました。



受講生随時募集
中央公民館 ☎23-3944

7/11 親子で交流「大きなお魚が出来たよ」

豊浜幼稚園で家庭教育学級すくすくの活動「おえかきをしよう」があり、30組の親子らが参加しました。お母さんや友だちと一緒に、魚の形の紙にクレヨンで色を塗ったり色紙やセロハンを貼ったりしながら「虹色の魚だよ」「かわいいお魚が出来たよ」と見せ合う子どもたち。最後は色とりどりの魚が集合し、海の中を生き生きと泳ぐ大きな魚に変身、大作が完成しました。



大作が完成

7/12 暑さも汚れもへっちゃら！

高室保育園で園児たちが楽しみにしている行事の1つ、お楽しみDayがありました。これは、7、8月の毎週火曜日に、芸術士の先生と表現活動をするコーナーや泥んこ、水遊びのコーナーに分かれて遊ぶものです。この日も3・4・5歳児がシャボン玉や泥んこ遊び、ボディペインティングの中から好きな遊びを選び、夢中になって仲間と遊んでいました。



6/17 市民の皆さんの熱い応援がうれしい

大野原八幡神社での田子ノ浦部屋の合宿初日、朝稽古を終えた田子ノ浦親方と大関稀勢の里関、幕内高安関が、白川市長を表敬訪問しました。「良い環境の中で稽古ができています。名古屋場所に向けて力をつけたい」と話す稀勢の里関。朝稽古前に1時間程、市内の景色を楽しみながら歩いていると、途中見かけた人が驚いていたというエピソードなども笑顔で話していました。



6/4-19 ことしも見事に咲きました

第30回の節目を迎えた粟井あじさい祭り。約3千株のアジサイが咲き誇る粟井神社は、訪れた大勢の人たちでにぎわいました。抹茶のお接待をはじめ、最終日には、地元保育所の子どもたちの遊戯や小学生の鼓笛隊パレード、大正琴などのイベントが盛りだくさん。また、21年ぶりに復活した粟井音頭を三世代がそろって踊り、祭りに花を添えました。



6/25 互いを理解し韓国を身近に感じました

アンニョンハセヨ！釜山出身の崔先生を講師に迎え、観音寺市国際交流協会主催のグローバルセミナーが開催されました。お酒を飲むときのマナーとして、つぎ足しは禁止、上司の前では横を向いて飲む、また焼酎とビールを混ぜた爆弾酒がはやっているなど、参加者は韓国の文化や習慣をクイズで楽しく学びながらおのおのが知りたい韓国の不思議を質問していました。



6/30 初めて近くで見たよ どれも楽しかったな

柞田幼稚園で、ゆかいなコンサートと題して、歌のお姉さんと2人のパフォーマーが、歌やアートバルーン、手品を披露する音楽バラエティショーがありました。ピエロと子どもたちが掛け合いながら、出来るアートバルーンや、スケッチブックから飛び出すボールに子どもたちは歓声を上げたり、みんなで歌いながら手遊びをしたりして、終始舞台にくぎ付けでした。



6/30 たばこの怖さが、よく分かったよ

粟井小学校で、市のヘルスプラン推進会議の「栄養・心の健康・アルコール・たばこグループ」による喫煙防止教室がありました。5・6年生は劇を見ながら、クイズや実験を通じてたばこの害について学んだ後、肺の病気で生じる息苦しさを疑似体験。子どもたちは「喫煙は、周囲の人にも影響するので怖いと思った」「大人になっても吸わない」などと、真剣に話していました。



元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育増進計画

栄養・食生活・食育グループ

健康増進課 ☎23-3964

朝ごはんは1日の始まり しっかり食べて健康な心と体をつくらう！



朝ごはんを食べると…
こんなに良いことがたくさん！

体の中で熱がつくられて、
元気に運動できる
集中力もアップ！！

腸が刺激されて
便秘予防になる

決まった時間に
朝ごはんを食べることで、
体のリズムを整えることができる



どうして
朝ごはんが
大切なの？



朝ごはんを抜くと…

空腹の時間が長くなると、糖
質を脂肪に変換して体内にた
め込もうとする体質に変わり、
肥満につながる

脳までエネルギーが回らないので、
イライラしやすく集中力が低下する

体温が上がらず、
眠くなってあくびが出る



《食べるだけではダメ！体にいい朝食とは》

～黄・赤・緑を組み合わせる食べよう！～

黄

炭水化物



脳にエネルギー
を送る（ブドウ糖）

1つ

赤

たんぱく質



体温を上げて
体を目覚めさせる

1つ

緑

野菜



腸を目覚めさせ
おなかすっきり

3つ
以上

例

和食



おむすび&具たくさんみそ汁

洋食



食パン&サラダ&牛乳



菓子パンやジュース（果汁100%・野菜ジュースも含む）は、体にいい
食事にはなりません。毎日甘いものを朝食で食べていると「朝ごはん＝甘
いもの」と脳が認識してしまい、糖尿病・脂質異常症など、生活習慣病に
なりやすい体をつくるといわれています。

歯周病検診を受けましょう

歯周病は自覚がなく進行し、歯を失う原因になり
ます。近年、歯周病は低年齢化し、若い人にも増え
ています。健康で楽しい生活を送るには、健康な歯
を維持することも大切です。この機会にぜひ歯周病
検診を受けてください。

時 8月1日(月)～10月31日(月)

所 観音寺市・三豊市内の指定歯科医院
(個人通知に記載)

対 市内に住所を有し、本年度に40歳、50歳、60歳、
70歳になる人

料 無料

問 健康増進課成人保健係 ☎23-3964

対象	生年月日
40歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
50歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
60歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日

あなたの骨は大丈夫ですか？

骨粗しょう症は骨がもろくなり、日常のささいな
動作でも骨折しやすくなります。自覚症状がないた
め、自分では気が付きにくい病気です。市では骨密
度測定を毎月実施していますので、1年に1回は自
分の骨をチェックしてみましょう。

時 8月12日(金)午前9時～午前11時

所 保健センター

注 予約必要 定員になり次第締め切り(無料)

申 問健康増進課成人保健係 ☎23-3964

献血に協力してください

時 8月29日(月)午前9時30分～午後4時

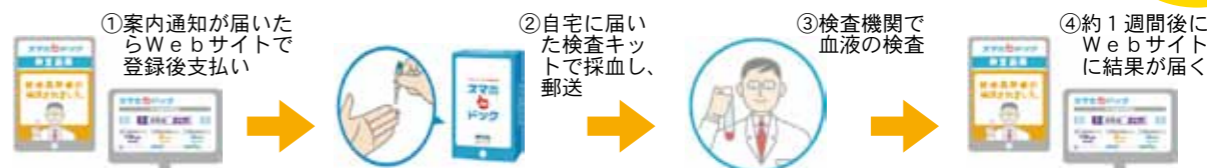
所 市役所1階エレベーターホール

主 観音寺ライオンズクラブ

安全な輸血のため400ml献血に協力してください。

スマホdeドック ～自分で健康チェックをしてみよう～

対象者には
通知します



「自己採血キット」と「Webサービス」を組み合
わせた「郵送型血液検査サービス」を、自宅で簡単
に受けることができます。「忙しくて健診を受けて
いない人」「健康には自信があり受診していない人」こ
の機会に自分の健康チェックをしてみてください。

時 8月1日(月)正午～9月30日(金)午後5時

対 国民健康保険に加入している満35歳～満39歳の人
(昭和52年4月2日～昭和57年4月1日生まれ)

料 自己負担金=500円

Webサイトでの申し込み後に支払い(コンビニ
エンスストアまたはクレジット払い)

注 国民健康保険加入者の1日人間ドック受
診予定の人や6カ月以上入院している人、
申し込み時に観音寺市国民健康保険を離
脱(社会保険などに加入)している人は
受けられません。

申 対象者には、案内通知を送付します。通
知を受け取ったらWebサイト(スマ
ートホン、パソコン)から申し込んでく
ださい。

問 健康増進課国民健康保険係

☎23-3927



時 日時 所 場所 内 内容 数 人数
対 対象 料 料金 受 受付期間 主 主催
持 持参物 注 注意 申 申込先 問 問合先

三豊総合病院健康教室

●食べて治して、ハッピーライフ

時 8月12日(金)午前10時～正午

内 調理実習=胃腸の病気 お腹すっきり、絶好
腸メニュー

●腎臓病教室

時 8月18日(木)午後3時30分～午後5時

内 腎不全とサプリメント、腎臓病食(タンパク
質のとり方)、腎移植について

●夜間糖尿病教室

時 8月18日(木)午後6時～午後7時

内 糖尿病薬について知ってみよう

●男性の調理実習

時 8月3日(水)午前10時～午後0時30分

内 麺料理で野菜をたくさん食べよう

注 各教室とも予約が必要

調理実習は実費600円が必要

申 問 同病院企業団健康管理センター

☎52-2726

みとよサプリ

時 8月17日(水)午後1時30分～午後2時

内 介護が必要になったら

所 三豊総合病院南棟ホール

問 同病院 ☎52-3366