

ウェルネス・アクションつる その11

長寿の地域社会をめざし、いきいきと暮らせる健康のまちづくりは、皆さんが主役です。それぞれの健康のまちに対するイメージは違っていても目標は同じです。

まず、最初の一步を踏み出す「行動と参加」が大切です。地域・職場・学校で、それぞれが健康への取り組みをはじめましょう。

今、できることから始めよう

健康のまちづくり「ウェルネス・アクションつる」

健康のまちづくりに参加

ウェルネス・アクションつるの事業として、在宅ケア推進事業プロジェクトチームは、在宅療養者にとって住みやすいまちを目標に検討を続けてきました。今回、自分たちで企画、運営し、十月二十一日（土）地域との連携を図りながら市民と行政が一体となり、ふれあい交流「いきいきサロン戸沢」を開催しました。

会場には、上戸沢地区にお住まいの渡辺和典氏のご厚意により、渡辺宅を提供していただきました。

お年寄りも、そこに住む人々がいきいきと交流できるように、三吉地区社会福祉協議会と在宅ケア推進事業プロジェクトチームが主催し、当日は六十五歳以上のお年寄りをはじめ、ボランティアの方々約五十人が集まり、ゲーム・つるの民話・土地にまつわる話・歌・健康チェック・健康相談などを行い、参加者の表情から笑顔がみられ、短い時間でしたが楽しい秋の一時を過ごしました。これから様々な事業を展開していきますので、健康のまちづくりに皆さんのご協力をお願いします。



豆つかみゲームの様子



お手玉ゲームの様子

骨粗鬆症検診のお知らせ

あなたの骨は大丈夫？

骨粗鬆症とは体内のカルシウムが不足して、骨に入ったようにすかすかになり、骨がもろくなる病気をいいます。

原因

三十歳ぐらいから、骨のカルシウムは減ってくると言われますが、そのほかに次のことが考えられます。

●女性ホルモンの不足（閉経後）

●遺伝や体質

●カルシウム・ビタミンD・運動の不足

予防

●カルシウムの補給

●ビタミンDの不足解消

●運動不足解消

【検診日】

11月10日（金） 午前9時半～11時半

午後1時～3時

11月11日（土） 午前9時半～11時半

【場所】

いきいきプラザ都留3階

【個人負担金】

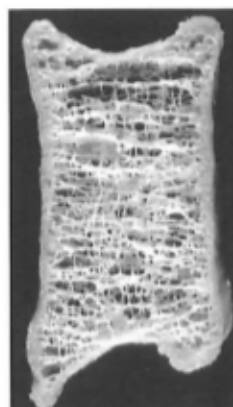
1000円（※検診当日に集めます）

○国民健康保険加入者の方には補助があります。当日保険証をお持ちください。

問合先

いきいきプラザ都留

健康推進課 ☎(46) 51113



骨粗鬆症です。こうならないためにも予防が大切です。