

「くらしの学校 2024」 の予告

昨年「くらしの学校」で“うたって
踊って 健康生活”をしましたところ好
評でしたので、今年度も秋に第2弾を予
定しています。

詳しいことは次号でお知らせしますの
で…お楽しみに

残暑お見舞い
申し上げます
梅雨明けと共に以前より
もっと気温が上がっている
ように感じます。
みなさんお変わりございま
せんか?
またコロナ感染率が多く
なってきたりとのこと。
マスクの着用・うがい・手
洗い・三密は避けよう：
などの注意がでています。
熱中症と共に「自分自身
で予防することが大事」と
意識して、大病にならない
ように気をつけましょう。
長束支部運営委員一同

8月の予定

8月 支部班会は夏休みです

1(木)機関紙仕分け・運営委員会

3(土)平和大行進 … 安佐南区役所(9:30 出発式) ~
新庄橋北詰まで行進…途中下祇園の熊野神社にて休憩

9月の予定

9/2(月) なでしこ班会 9/5(木)機関紙仕分けと運営委員会

9/13(金) 10:00~事業所探検隊 (ふれあいセンター協同・沼田診療所・
津田診療所・あすなろ診療所・コープ共立歯科と協同ショートステイ)

探検隊希望の方は ☒ 8月末日 健まちセンター ☎ (082) 879-8124



2024年度 健康カレンダー；日本医療福祉生協連合会発行より

1. 日々の生活で体づくり

【毎日できる手軽な身体活動】 「身体活動」とは；

人が体を動かすことを「身体活動」といい、労働や家事等の
「生活活動」と力向上を目的とした「運動」に分けられる。

◎洗濯、掃除、ラジオ体操、歩く、ガーデニング、皿洗い…

* ~無理の無い範囲で~ 1日合計40分の「生活活動」を目指そう！

すきま時間に腹式呼吸
(鼻からゆっくり息を吸い、
口からゆっくり息を吐く)



2. こころの健康づくり

【こころを守るメンタルケア】

生活習慣を整えて、ストレスとうまくつきあおう。
ストレスがたまると、さまざまな心身の不調に
つながります。こころの健康を保つために、
まずは基本となる生活習慣をみなおそう。

◎バランスの取れた食事をとる・適度に体を動かす
・リラックスする時間をもつ・質のよい睡眠をとる。

「JINのサイン」に注意!!
「JIN」がからだの
「JIN」な「SOS」に注意!!
JINのサイン
気分が沈む、ゆううつ・ね
むれない怒りっぽくなる・理
由もなく不安になる・気持ち
が落ち着かない…など
からだのサイン
おなか痛くなる・下痢又
は便秘が続く
胸がドキドキする・疲れが取
れない・だるい・何も食べた
くない・食べても美味しくな
い…など

3. 食生活で健康づくり

【食習慣の改善で適正体重へ!】

食べすぎに注意して規則正しい食生活を

◎生活習慣病や肥満を予防するには、朝食を毎日とる。

食べる速さや、量に気をつけるなど心がけが大切。

* 適正体重の出し方~25×(身長m)² 未満

* BMI 25 未満をめざすには

[今の体重] - [25×(身長m)²] =

(BMIは体重と身長から割り出す肥満度) Kg 以上減