



いきいき健康情報

第24回
健康増進普及月間

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

行こうよ図書館へ



募集

パワーポイント講座

パワーポイントとは、文字や写真などを使い、説明したい内容を一面面ずつ分かりやすくプレゼンテーション(発表)できるパソコンのソフトです。作成方法を学び、職場や地域などで活用しませんか。

【時】10月17日(土) 14時~16時
【所】中央公民館 1階視聴覚室
【対象】市内に居住し、ワードとエクセルの基本操作ができる方
【定員】先着5人
【受講料】無料
*個人所有のノートパソコンの持参も可
【申込方法】電話または、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、ファクスで申し込み
【申込開始】9月24日(木)から
【申込・問合先】〒895-0076 大小路町14-5
☎(22) 3542
☎(21) 1289

お知らせ

わくわく薩摩川内土曜塾
「わくわく図書館」
【時】9月26日(土) 10時~12時

【所】中央図書館
【内容】映画「虹色のほたる〜永遠の夏休み」(あらすじ)

6年生のユウタは、亡くなった父との思い出の山奥へ出掛けるが、足を滑らせ、30年前にタイムスリップしてしまう。そこで出会った人々は・・・。
父親との思い出、子ども同士の友情そして淡い初恋。人気を呼んだ小説を映画化し、感動をよんだアニメーション

【対象】小学生以下(保護者同伴可)
【定員】先着30人
【参加料】無料
*申込不要
【問合先】中央図書館
☎(22) 3542

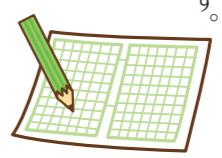


大盛況でした

読書感想文の書き方教室

8月14日(金)、鹿児島作文研究会の片山一郎氏を講師に招き、「読書感想文の書き方教室」が開催されました。参加した小学生31人とその保護者は、

辞書を使って意味を調べたり、質問や発表などを行いました。作文を書くコツとともに、想像力や思考力を養うことで文章の味わいが深まることを学びました。
ここで、参加者の感想を一部紹介します。



◆「いびんきょうになりました。おもしろかったです」(1年生女子)
◆「ほくが楽しかったことは、国語辞典でいろんなことを調べたことです」(4年生男子)
◆「家に帰ってすぐに書こうと思いましたが、本が大好きなので、先生に習ったことを生かして、最高の作文を書きたいです」(5年生女子)

◆「作文の勉強が楽しくできました。作文は奥が深いので、繰り返し親子で勉強していきたいです」(保護者)



9月は健康増進普及月間!!

近年の健康水準の向上には目覚ましいものがあり、平均寿命は大幅に伸びています。

同時に、高齢化、社会生活環境の急激な変化などに伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加などが大きな問題となっています。病気の早期発見や治療だけでなく、生活習慣を改善して健康を増進し、発病予防にも積極的に取り組みましょう。

幸せな人生を全うするためには、健康な状態で生活できる期間、いわゆる「健康寿命」を延ばすことが、一つの重要な鍵となります。

身体活動を+10分



いつまでも若々しくいるためには、日々の適度な身体活動が大切です。ウォーキングをはじめ、庭の手入れや掃除など、日常生活の中で身体活動を1日10分増やすだ

けで、生き生きとした健康生活に変えることができます。

毎日の野菜を+1皿

毎日の元気は、バランスのよい食事からです。とくに野菜は免疫力を高めるなど、大切な働きをしています。大人が1日に必要とする野菜の摂取量は、350gといわれています。これは、日本人の平均摂取量にもう1皿(70g)加えた量に相当します。意識しておいしく野菜を摂ることで、理想的な食生活に近づきます。



たばこの煙を-1

日本人の病気による死因の第1位は、たばこによるものです。間接的にたばこの煙を吸うことでも肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が、健康生活を送る上で理想の姿といえます。

中央図書館から

今月のおすすめ本

一般書

寝たきりにならないシアの基本ストレッチ
かやま あやこ 著 (PHP研究所)

一般書

「まんが日本昔ばなし」今むかし
かわうち さゆみ 著 (展望社)

児童書

はじめてふれる日本の二十四節気・七十二候
三秋 菊花開く
根本 浩 著 小林 絵里子 絵 (汐文社)

絵本

つきのぼうや
イブ・スパンゲ・オルセン さく・え やまのうち きよこ 訳 (福音館書店)

体力・筋力の維持や向上、若返りに効果のあるストレッチ体操を、イラストで分りやすく解説。道具不要ですぐに家庭で始められます。

「まんが日本昔ばなし」の生みの親が、かぐや姫(奈良県)や分福茶釜(群馬県)、天のはしご天橋立(京都府)など、昔話の故郷を訪ねます。

日本の季節を感じる目安となった「二十四節気」を、さらに三つずつにわけ、分りやすい言葉で四季の移ろいを表したのが、「七十二候」です。このシリーズでは、モミジが色づいたり、お月見をした男の子の冒険が展開します。

水に映ったお月様を訪ねて、月の使いの男の子が地球にやってきます。飛行機に会ったり、鳥に囲まれたりと、空から降りてきた男の子の冒険が展開します。

2つの「けんしん」で健康状態を確認

●「健診」は毎日の健康を守る
「健診」は、健康診断の略称で、健康であるか否かを確かめる検査です。

*一般健診・特定健診など
また、検査とともに、生活指導により生活習慣病を予防する目的もあります。

●「検診」は大事な人や未来を守る
「検診」は、病気を疑って行う検査のことで、早期発見・早期治療することを目的としています。
*がん検診など
自分や家族の安心の担保として、検診を受診しましょう。

どちらの「けんしん」も、病気が進行する前に受けていれば予防策が見つかります。また、病気の早期発見は、早期の治療や回復につながります。「健診」と「検診」を定期的を受け、健康寿命を延ばしましょう。

運動やバランスのとれた食生活、禁煙など、今日から体にいいことを始めませんか。気になることがあれば、いつでもご相談ください。みなさんの健康づくりのサポートをします。

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22) 8811