

## 敬老会のご案内

ご来場された方へ、記念品(紅白饅頭など)を贈呈いたします。案内状は、9月初めにお送りしますので、案内状を持参して当日会場へお越しください。また、楽しい演芸がたくさん披露されますので、お誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

●日時 9月16日(日) 午前10時



☎保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115  
各行政局市民課、各出張所

地区	会場
滝根	滝根体育館
大越	大越小学校体育館※
都路	都路中学校体育館
常葉	常葉公民館
船引	市文化センター※
文珠	市文化センター※
美山	美山小学校体育館
瀬川	瀬川小学校体育館
移	旧移中学校体育館
芦沢	芦沢農業センター
七郷	船引南中学校体育館
要田	要田小学校体育館

※大越、船引、文珠地区の会場は昨年までの会場から、上記会場へ変更になっています。

## 田村市 長寿者ランキング これからも お元気で 長生きを

9月は敬老月間です。多年にわたり地域社会の発展に貢献されてきた方々に敬意を表し、長寿をお祝いしましょう。市内の長寿者、男女それぞれの20人は次の方々です。(8月20日現在、敬称略、年齢の基準日は9月1日)

男性				女性			
	氏名	年齢	住所		氏名	年齢	住所
1	石井 正典	102	船引町今泉	1	柳沼 トキ	108	常葉町常葉
2	白石 正善	102	大越町上大越	2	猪狩 富子	104	都路町古道
3	大沼 正巳	101	常葉町堀田	3	銭高 鳳喜	103	船引町船引
4	吉田 寅一	101	都路町古道	4	蒲生 タケノ	103	滝根町神俣
5	荒井 鶴久	100	船引町芦沢	5	早川 ケサノ	102	常葉町久保
6	白岩 盛治	100	常葉町久保	6	大河原 房	102	船引町東部台
7	三浦 寛吉	99	船引町新館	7	郡司 ハツヨ	102	大越町上大越
8	會田 善太郎	98	滝根町広瀬	8	橋本 チヨノ	102	船引町船引
9	三浦 弘	98	船引町新館	9	門馬 スイ子	101	都路町古道
10	三浦 常三郎	98	常葉町常葉	10	鈴木 ハツノ	101	船引町船引
11	橋本 正信	98	船引町堀越	11	松本 イワ	101	船引町船引
12	佐久間 功	98	船引町新館	12	鹿俣 ヒテ子	101	常葉町常葉
13	先崎 公隆	98	滝根町広瀬	13	吉田 ヤス	101	都路町古道
14	佐々木 榮治	98	船引町上移	14	今泉 ミヨノ	101	常葉町常葉
15	飛田 文市	97	船引町門鹿	15	田澤 ヤスノ	100	船引町船引
16	塚原 武晴	97	船引町東部台	16	三輪 イネ	100	船引町永谷
17	石井 一	97	常葉町西向	17	吉田 ケサノ	100	船引町今泉
18	奥秋 盛美	96	船引町上移	18	松江 信	100	船引町船引
19	三浦 宮治	96	船引町北移	19	白石 ハツ	99	常葉町久保
20	佐藤 二實男	96	大越町牧野	20	會田 トミエ	99	滝根町神俣

### まごころありがとうございます 次の方から市に寄付をいただきました

- ◆竹下 和志さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆野崎 義昭さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆先崎 正雄さん(福島県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆戸上 公史さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆湯沢 勝信さん(東京都) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆杉本 良太さん(兵庫県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆佐藤 隆太さん(埼玉県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆小林 早紀さん(栃木県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆川崎 智洋さん(神奈川県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆二瓶 利一さん(神奈川県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆坪井 和弘さん(神奈川県) 寄付金(ふるさと納税)
- ◆海老根 金一さん(船引町) 物品

## 田村市健康増進教室

「肩こりと偏頭痛」をテーマに、正しい知識や対処法について、講演会を開催します。

健康チェックコーナーもあります。ぜひご参加ください。

●日時 10月5日(金) 午後1時30分～4時

●会場 船引保健センター

●参加費 無料

●内容

★健康コーナー(午後1時30分～2時20分)

①健康チェックコーナー

②栄養コーナー

③展示コーナー

★講演「肩こりと偏頭痛」(午後2時30分～4時)

講師：福島県立医科大学神経再生医療学講座

教授 菱田 良平 さん

●対象 どなたでもご参加いただけます。

●申込方法 10月3日(水)までに電話でお申し込みください。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271

## 健康づくり市民講座参加者募集

健康になる「ちょっとしたコツ」を専門家から学んでみませんか?希望者は講話終了後、医師との個別相談や健康チェックコーナー(骨密度測定、血管年齢測定など)もご利用いただけます。ご参加お待ちしております。

【講座①】

●日時 10月2日(火) 午後1時30分～3時

●会場 天地人大学

●内容

「本当は甘くない糖尿病～今から始める血糖管理～」

【講座②】

●日時 10月3日(水) 午後1時30分～3時

●会場 大越公民館

●内容 「なるほど納得! 高血圧～大切な血圧管理～」

【共通事項】

●参加費 無料

●持ち物 健診結果(お持ちの方)

●申込期日 3日前まで

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271



## 公立小野町地方総合病院 からのお知らせ

今回は、内科非常勤医師、藤田 雄也 医師から「関節リウマチについて」お知らせいたします。

関節リウマチは人口の0.5%、30歳以上では1%の方がかかる病気であり、比較的頻度の高い疾患です。「節々の関節が痛い」、「朝こわばる」などの症状で、原因がわからず困っている方は一度病院を受診してみてください。放っておくと指が変形したり、関節痛が痛くて日常生活に支障をきたしたりする恐ろしい病気です。治療開始が早いほど効果が得られやすいことがわかっています。関節リウマチに限らずどんな病気でも早期診断・早期治療が大事です。体調が優れない場合には医療機関を早めに受診しましょう。

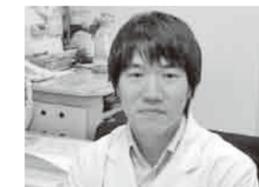
藤田 雄也 医師の診療日および受付時間についてはお問い合わせください。

～平日夜間救急外来診療のお知らせ～

受診の前に電話で症状をお伝えください。

受付時間：平日 午後5時～8時30分

☎公立小野町地方総合病院 ☎72-3181



## 9月は「食生活改善普及運動」月間

生活習慣病の発症や重症化を防ぎ、健康寿命の延伸を図るため、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要であるとして、毎年9月は「食生活改善普及運動」を実施しています。「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに「毎日70gの野菜(1皿分)をプラスしてとる」、「1日あたり2g減塩する」、「毎日牛乳・乳製品をとる」ことを目指しています。

田村市データヘルス計画によると、市の健康課題は「高血圧と糖尿病対策」が重点となっています。これらの生活習慣病予防のためにも、この機会にご自身の食生活を見直しましょう。

☎保健福祉部 保健課

☎81-2271

## Health Topic 9月10日は「世界自殺予防デー」

9月10日は世界保健機関(WHO)が定めた「世界自殺予防デー」です。日本では9月10日からの一週間を「自殺予防週間」と定めています。

★心の健康を維持するには、気づきが大事!

いつもの自分なら、大好物だったのにおいしくない。このテレビだけは楽しみにしていたのに、面白くない。「いつも」と違う、そんなサインが長く続いたら、家族、同僚、友人、など周囲の人に打ち明け、早めに休むことも大切なセルフケア。早く気づくほど、早く回復できます。

★最近、ちゃんと眠れてる?

現代は「ストレス社会」と言われています。こころの病気は誰でもかかる危険性のある病気です。こころの病気も体の病気と同じく、予防と早期発見・早期治療が大切です。また、不眠とうつは密接な関係にあります。うつ病の方の8割以上が何らかの睡眠障害を抱えており、長期にわたる不眠がうつ病発症の原因にもなります。

※市内の図書館では、「心と命のサポートのためのコーナー」を開設し、心の健康に関する本や生きる支援となる本を紹介しています。ぜひご利用ください。

★疲れた心に気づいたら...

- うつ病は脳の神経機能に変調をきたしている状態です。
- 心療内科や精神科など、専門家の力を借りるなど、自分ひとりで悩まないで、まずは相談をしましょう。市でも毎月1回、臨床心理士によるこころの健康相談会を行っています。お気軽にご相談ください。

★実践! ストレス対処法 コツは「気分転換」

- ①質の良い睡眠 時間の長さより、質が重要。
- ②運動・栄養バランスのとれた生活 体の健康だけでなく、心の健康にも大きな影響が。
- ③休息 安心してくつろげる時間と場所が大切です。
- ④会話 「腹式呼吸」は、精神安定や脳の活性化などの効果が高く、声を出すことで、自然と腹式呼吸になります。
- ⑤笑う 心の緊張をほぐし、免疫機能を向上します。
- ⑥その他 入浴、旅行、熱中できる趣味なども効果的。

