

健康だより



第31号
平成21年9月21日

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議
〈事務局〉 京都府丹後保健所 Tel.0772-62-4312
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう

- もくじ**
- 足からつくる健康・・・①
 - タンゴ・歩っと・健康講座参加者募集・・・①
 - 秋の健診受診促進キャンペーン
ピンクリボンフェスタ2009 in 丹後・・・②
 - 丹後地域食育実践活動事例募集・・・②
 - うららか日記・・・②



足からつくる健康

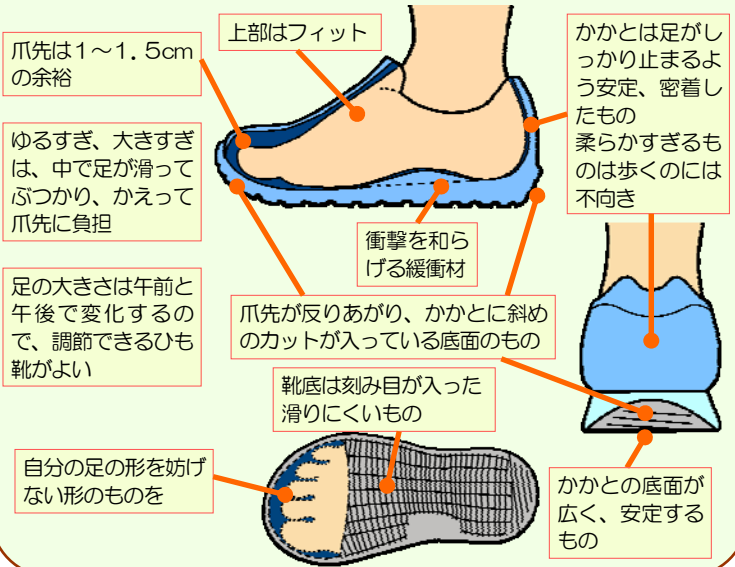
さわやかな季節にいました。
ウォーキングは筋力やバランス能力をつける
手軽な運動です。しかし…？

足を支える靴があわなければ、かえって健康を損
なってしまう場合も。
人が歳を取るように足も年齢とともに変化します。
自分の足にあった靴を選んで、こまめに歩いて
健康長寿をめざしましょう。



与謝野町ではじまった『足からはじめる運動教室』。大江山
を仰ぎながら心地よい汗をかき、心も体もリフレッシュ！

ウォーキングにはどんな靴？



タンゴ・歩っと・健康講座 参加者募集！ 参加費無料

第1回、第2回とも、各実施日の1週間前までに、下記のお申し込み先にお電話ください。

第1回

- 【日時】 平成21年9月28日(月) 13:30～16:00(受付:13:15～)
- 【場所】 アグリセンター大宮 多目的ホール
- 【内容】 ①講演と実技体験
「すぐできる・今日からできる
～生活筋力アップでいきいきライフ～」
講師：(有)ヒューマンモア代表
運動コーディネーター 松井 浩 氏
- ②お腹へっこめ体操を楽しく体験
- 【服装等】 動きやすい服装

第2回

- 【日時】 平成21年10月15日(木) 9:30～11:30(受付:9:15～)
- 【場所】 京丹後市峰山途中ヶ丘運動公園
- 【内容】 ①実践体験
「ウォーキングを効果的に」
講師：エアロビクスインストラクター
家谷 美穂子 氏
- ②健康チャレンジ
- 【服装等】 ウォーキングに適した服装、靴
帽子、タオル、お茶等のご用意を

小雨決行・荒天中止

【各募集のお問合わせ・お申込み先】

京都府丹後保健所 保健室 でんわ：0772-62-4312 FAX：0772-62-4368



秋の健診受診促進キャンペーン

京都府では、春と秋の2回、「京都府健診受診促進キャンペーン」を実施しています。秋は9月1日(火)から10月31日(土)まで。

特に「がん検診」について、今年度は大腸がん、乳がんに重点を置き、キャンペーンを展開中です。その一環として、「ピンクリボンフェスタ 2009in 丹後」を下記のとおり開催します。楽しいライブに、乳がんのお話。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加を！

参加者募集!
入場無料
先着順

ピンクリボンフェスタ 2009 in 丹後

～知ろう乳がん、守ろう命。あなたとあなたの大切な人たちのために～



ピンクリボンは乳がんの早期発見・検診受診を呼びかける活動のシンボル

日時 2009年10月12日(月・祝) 午後2時～5時(開場:午後1時30分)
会場 アグリセンター大宮(京丹後市大宮町口大野 228-1)

第1部

～地元丹後のミュージシャン・音楽愛好家の方々～
アコースティックライブ(ギター弾き語り・ギターソロ)
時間 午後2時～3時15分
出演 中邑智之、nami、ヤスタモリヒコ



第2部

乳がん啓発講演会
演題 『早く見つければ必ず治る 乳がんの診断と治療』
時間 午後3時30分～5時
講師 おおえ乳腺クリニック院長 大江 信哉 氏
乳がん体験者からのメッセージ
乳がん自己検査法コーナー

お申込方法 電話又はFAXで、京都府丹後保健所までお申し込みください。「ピンクリボンフェスタ希望」と明記していただくとともに、お名前、電話番号、お住まいの市町村名をご連絡ください。
お申込期限 2009年10月7日(水)

《主催》京都府丹後保健所
《共催》宮津市、京丹後市、伊根町、与謝野町
《後援》ピンクリボン京都実行委員会、国際ソロプチミスト宮津

「こーんなことしとるで！」 丹後地域食育実践活動事例募集!!

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議では、丹後の子どもを中心に、現在または近年取り組んだ地域に根ざした食育活動の取り組み事例を昨年に引き続き、募集します。たくさん御応募をお待ちしています。

- 募集期間 平成21年11月30日(月)まで
- 応募方法等詳細は、京都府丹後保健所ホームページをご覧ください。



＜昨年の応募事例より＞

田植え、稲刈り、収穫後のおにぎりづくりと一連の作業を通じて食べ物を作る苦労、収穫の喜びを味わう事ができたみずほ保育園の事例。子ども達の笑顔がいいですね。



うららかに日記

認知症の予防には運動や食事による予防効果が注目されている。そして、脳を元気にする食事のポイントは、腹八分目、野菜と魚を多く摂る、甘いものを控える、

水分をとると聞かされた。

確かに112歳の木村次郎右衛門さんの語る長生きのモットーとも合致する。この秋94歳になる私の母は軽い認知症、程度の差はあれ母の3姉妹は皆元気である。厳しい時代を生き抜いてきた人たちに何か共通点があるような気がしてならない。

それに比べてなんと私は…。腹いっぱい食べ寝る前に甘いものを摂り、仕事で疲れたと言って運動もしようとしな。

季節はもう秋、涼しくなる。できることからします。

地域の秋祭りに参加し町内を歩き、甘いものは量を減らします、腹八分目にします、皆さまの前に固くお誓い申し上げます!(あ)

