

竜崎温泉温水プール指導日（5月21日～6月20日）

実施日	
5月	22日(火)、23日(水)、24日(木)、25日(金)、29日(火) 30日(水)、31日(木)
6月	1日(金)、5日(火)、6日(水)、7日(木)、8日(金)、12日(火) 13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)、20日(水)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は事情により変更することがあります。

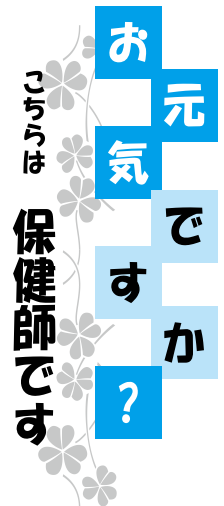
◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班

☎ 0820 (77) 5530

- ・ 受入人数 5～10人
- ・ 募集締め切り 6月11日(月)
- ※ 昼食あり
- かしわ餅とさくら餅づくり
- ・ 日時 6月24日(日)
- 午後1時～3時
- ・ 場所 工房ふきのとう
- (志佐)
- ・ 体験料 1200円
- ・ 受入人数 5～6人
- ・ 募集締め切り 6月14日(木)

- 焼肉のタレづくり
- ・ 日時 6月30日(土)
- 午後1時～4時
- ・ 場所 周防大島町農産物加工センター(東安下庄)
- ・ 体験料 1500円
- ・ 受入人数 10人
- ・ 募集締め切り 6月20日(水)
- 申し込み・問い合わせ
- 周防大島くらし体験ネットワーク事務局(農林課内)
- ☎ 0820 (79) 1002



健康増進課健康づくり班の保健師活動について

新緑の爽やかな季節になりました。皆様お元気ででしょうか？4月から新しい学校・学年や新しい職場で緊張されていた方も少し慣れてきて、フツと息を抜いて過ごせるようになっていく頃ではないでしょうか。

日常生活が落ち着いてきたところで、健康について考えてみませんか。いきいきと充実した生活を送るための基本は何といつても自分や家族の健康ではないかと思えます。食生活等の生活習慣の見直しや定期健診で健康状態を知るなど自分の健康管理を行い、健康に過ごすことができるといいですね。

皆さんが健康で過ごせるよう町の保健師は健康増進課と介護保険課の2課に分かれて保健活動を行いながら、赤ちゃんから高齢者まで生涯を通して健康状態に応じた健康づくりのお手伝いを行っています。

保健師の活動等について担当課毎にこの保健師欄で紹介していきたいと思えます。まず今回から健康増進課健康づくり班の保健師活動について紹介します。

周防大島町保健師  
川口 雅枝  
(健康増進課 健康づくり班)

① 母子保健事業(妊婦から乳幼児の健康づくり)、② 成人保健事業(各種がん検診、健康相談等の健康増進事業、特定健診・特定保健指導等)、③ 精神保健事業(こころの健康づくり等)、④ その他の事業として予防接種や救急医療、献血等があります。保健師はそれぞれの事業毎の担当を決めて事業を行うとともに、母子から成人、精神保健に関する相談や家庭訪問などは担当地区を受け持ち活動しています。地域の状況を十分に把握して、健康づくりについて皆さんと一緒に考えられる保健師でありたいと思います。健康についての悩みや不安など、ぜひ保健師に相談してください。

▼今年度の新規事業の紹介

40歳から60歳までの5歳きざみの節目の方を対象とする脳ドック検診、国保特定健診の集団健診等を実施します。また、10月には町民健康福祉大会を行う予定にしています。

ご不明な点やご意見等がありましたら、健康増進課健康づくり班までご連絡ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班  
☎ 0820 (77) 5504