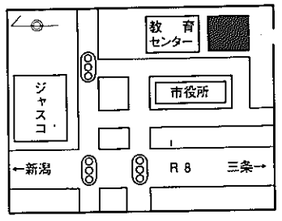


老人福祉センター（白寿荘） ☎373・3096

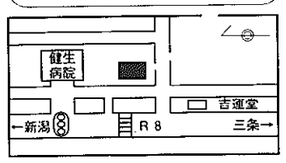
白根1133－1　開館＝9時～16時　休館日＝月曜日・祝日　入浴＝市内60歳以上の人は100円で利用できます

デイサービスセンター（皐月園） ☎373・6009

白根1133－1　開館＝9時～16時　利用できる日＝月曜日～金曜日

保健センター ☎373・4300

上下諏訪木817　FAX＝373・6090



福祉・健康

手軽な運動で体を守ろう

保健センター―いきいき血管教室

動脈硬化、成人病の誘因となる高脂血症を予防、改善しようと、保健センターが毎年行っているいきいき血管教室。今年は、九月から四回コースで行われ、コレステロール値の高い人など、四十～六十代の女性二十人が参加。食事・運動の二つの面から、健康づくりを学んでいます。

十一月十二日にカルチャーセンターで行われた第三回の教室では、家庭でできる簡単な運動などを学習。講師の「何よりも大切なのは継続することです」という指導の下、タオルを使っての反射神経のテストや、テレビを見ながら、お風呂に入りながらできる運動の数々に汗を流しました。

「なぜ運動がいいのかあらためて分かった」、「もっとみんなで運動できる機会があるといい」と参加者の皆さん。楽しくリフレッシュしながら、健康づくりに開眼したようでした。

▲タオルを使った反射神経テストに挑戦する皆さん。常に運動している体は年をとりません。

目ごろの、それも継続した運動を

保健センター糖尿病教室

糖尿病教室も開催されました。糖尿病の人、あるいは疑いのある人を対象に、十月二十一日を初日に四日間を一コースとした教室で、三十人ほどの市民が受講生として登録されました。

四回のプログラムを紹介しましょう。第一回「糖尿病の症状や自己管理の大切さ」、第二回「食品分類の理解と食生活の問題点」、第三回「運動療法の必要性」、第四回「バイキング方式で自分の食事量の確認」といった内容です。

第三回目の「運動療法の必要性」の教室にも男女合わせて二十一人が参加し、体操、ウォーキングの実技に汗をにじませながら、日ごろの、それも継続した運動の大切さを体得した感じです。

それにしても取材で気付いたのは、参加者の体型のスマートさです。太った人は少ないのです。糖尿病はやせていても油断できないんですね。

▲手軽な運動療法の一つ、ウォーキング。歩くことにもこだわりを持って楽しんでみませんか。

募 鯵潟団地、新鯵潟団地 市営住宅の入居者を募集しています

■募集住宅

団地名	戸数	仕様	家賃
鯵潟団地（幸町）	1	6畳、4.5畳、台所、浴室	月額 1,200円
新鯵潟	1	2階＝6畳、4.5畳 1階＝6畳、台所、浴室	月額 20,000円

■**入居資格**　①住宅に困り、一緒に入居する親族（内縁関係、婚約者を含む）があること　②月収が所定の算出方法により次の金額の人　鯵潟団地＝11万5,000円未満　新鯵潟団地＝11万5,000円を超え、19万8,000円以下　※その他条件あり　■**申込期限**　12月13日（金）　■**問い合わせ**　福祉事務所庶務係（☎㉑261）

献 血液が不足しています 愛の献血にご協力ください

毎年、冬場になると特に血液が不足しています。尊い命を救うためには皆さんの力が必要です。進んで献血に協力くださるよう、お願いいたします。

■**とき・ところ**　①12月6日（金）・ライオンドー白根店　②12月8日（日）・茨曽根地域生活センター　■**時間**　いずれも午前10時～正午と午後1時～3時30分　■**内容**　400mlと200ml　■**問い合わせ**　保健センター　☎373・4300

相談 白根市社会福祉協議会 心配ごと相談所 お気軽に相談を

■**とき**　毎週水曜日　午後1時～3時　■**ところ**　老人福祉センター（白寿荘）　■**問い合わせ**　社会福祉協議会　☎373・3096

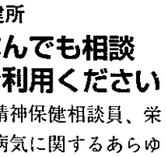
国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

第1号被保険者として国民年金に加入している皆さん、国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

保険料を納め忘れていますと、病気や事故に遭っても障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなったり、将来、老齢基礎年金が受けられなくなったりすることもあります。保険料は納付期限までに忘れずに納めましょう。

なお、保険料の納め忘れをなくし、納める手間を省くためには、銀行などの金融機関や郵便局の口座から自動的に保険料が引かれる口座振替が便利です。ぜひご利用ください。

■**問い合わせ**　市役所市民生活課年金係（☎㊶内224）



相談 新津保健所 健康なんでも相談 ご利用ください

医師、保健婦、精神保健相談員、栄養士などが健康や病気に関するあらゆる相談に応じています。電話、来所、どちらでも結構です。健康についてお悩みの人はお気軽に利用ください。

■**とき**　毎週木曜日　■**ところ**　新津保健所　■**相談内容**　母性（妊娠、出産から更年期まで）、乳幼児、思春期、エイズ、疾病の予防、栄養、薬、その他健康に関すること　■**相談先**　新津保健所地域保健課保健指導第一係　☎0250・22・5171

広がれ健康家族㊸

●保健センター ☎373・4300

運動 ～その1～

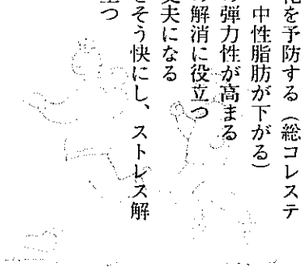
運動の効果と注意点

健康であることは、病気やストレスを吹き飛ばす活力や自信の源といえます。その土台となるのが、毎日の食事や運動、休養といった生活習慣の積み重ねです。しかし、運動は「暇がない」、「面倒くさい」という人が多いのではないでしょうか？

そこで、運動を日常生活に取り入れるために、今回から四回シリーズで、手軽にできる運動を紹介します。今回は第一回目として「運動の効果と注意点」についてお話します。

●運動の効果

①血液の循環が良くなり、心臓や肺の働きを高める
②血圧が安定する
③善玉のコレステロールが増え、動脈硬化を予防する（総コレステロール、中性脂肪が下がる）
④血管の弾力性が高まる
⑤肥満の解消に役立つ
⑥骨が丈夫になる
⑦気分をそう快にし、ストレス解消に役立つ



●運動を楽しんで行うためのポイント10

①**生活の一部に取り入れる**
少しずつでも毎日続けることが大切です
②**年齢・体力に合わせる**
③**健康状態に合わせる**
高血圧、心臓病、糖尿病などで医師から診察を受けている人は主治医の指示に従って運動するようにしてください
④**食事直後の運動は避ける**
⑤**急激な温度差に注意する**
温かい部屋から急に気温の低い屋外へ出ると、血管が収縮し、血圧が上がるので危険です
⑥**運動中に会話ができる程度の強さで運動する**
会話できる程度の運動強度なら、心臓に負担をかけずに済み、安全です
⑦**無理は禁物**
体調の悪いときは無理をしないでください
⑧**痛みは体の赤信号**
運動中、どこかに痛みを感じたら、とりあえず休んでください
⑨**運動中は、こまめに水分補給をする**
⑩**勝敗にこだわりすぎない**
あくまでも楽しむことを第一に考えてください
寒い季節で、運動するのがおっくうになりがちですが、楽しみながら日常生活の中に運動を取り入れていきましょう。