

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	10月14日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・ 高血圧・痛風・腎臓病・ 肝臓病・高脂血症・肥満 などの食事指導と相談	○ご希望の方は1週間前 までに、電話でお申し 込みください。 ○お1人1時間の相談で す。
		10月22日(水)			
		11月11日(火)			
健康相談	保健センター	随時 (月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定	○健康手帳をお持ちの方 は、ご持参ください。 ※ヘルストロンは総合福 祉センター2階「多世 代交流室」にあります。 お気軽にご利用くださ い。時間9:30~16:00、 1回約20分です。(※土・ 日曜日は休)
	松前老人 憩の家	10月7日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		11月4日(火)			
	中川原公民館	11月6日(木)	9:30~10:30	○血圧測定 ※糖尿病予防について	
リハビリ教室 “ぬくもり”	保健センター	10月10日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック・健康体操・ 趣味活動・ミニ健康講座・ 茶話会など	○介護保険で「要介護」又は 「要支援」の認定を受けて いる方は参加できません。 問い合わせは保健センター
	北公民館	11月14日(金)			
健診後の 相談 ~食生活と 健康~	大間集会所	10月1日(水)	10:00~11:30	○健康相談(健診結果の 説明と生活指導) ○栄養士による食生活相 談	○健康手帳をご持参く ださい。 ○基本健診を受けられ た方は、健診結果と アンケート(結果に 同封している方のみ) をご持参ください。 ○結果が「異常なし」 の方や健診を受けて いない方もぜひお越 しくください。 ※歯科相談は歯科衛生 士が行います。
	出作集会所	10月3日(金)			
	保健センター	10月8日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	○血圧測定 ○検尿(再検査) ○体脂肪測定 ※裸足になりやすい服装 でお越しください。	
	東公民館	10月17日(金) (歯科相談あり 10:00~11:30)	10:00~11:30	○汁物の塩分濃度測定 ※汁椀に半分の量をご持 参ください。	
	神崎集会所		13:30~15:00	※よくかき混ぜて具なし でご持参ください。	
	恵久美集会所	10月21日(火)	10:00~11:30	〔ストレッチ体操 (約5分間) ・10:30~ ・11:00~	
	北川原集会所	10月23日(木)			
保健センター	10月29日(水) (歯科相談あり 10:00~11:30)	10:00~11:30 13:30~15:00			
デイケア	保健センター	10月10日(金)	9:30~15:00 (申込制)	卓球 食事会 	平成15年4月から保健セ ンターでもデイケア(精 神障害者社会復帰促進対 策事業)を始めました。 レクリエーションや創作 活動などを行い、生活の メリハリをつけたり、日々 の悩みについて相談して みませんか。

編集後記

空の高さ、風の涼しさに秋
を感じる今日このごろ、皆さ
ん、元気にお過ごしでしょ
うか。

さて、9月13日(土)に今
年も敬老会が開催されました。
まだ、暑さの残る中、大勢の
方が会場を訪れました。
昨年、お見かけした方が、
今年も元気に参加されている
姿を見るのは、うれしいかぎ
りです。

年を経て深みの増す笑顔…。
緊張して撮影している私も、
思わず顔がほころびます。
来年も元気にお越しくださ
い。お待ちしております。

総務課秘書広報係

人のうごき

人口	31,595人	(+21)
男	15,169人	(+13)
女	16,426人	(+8)
世帯	11,907世帯	(+11)
住民基本台帳 8 月末日現在	() は前月比	