

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	6月11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	○1週間前までに電話で予約してください。 ○お1人1時間の相談です。 ○病院にかかっている方は、医師の指示に基づいて行います。
		6月17日(月)			
		7月9日(火)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定(自動血圧計有り)	○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10:00~16:00)1回約20分です。
	老人憩の家	6月4日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		7月2日(火)			
地域ハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	6月14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	○お気軽にお出かけください。 ○介護保険で「要介護」または「要支援」の認定を受けている方は参加できません。
	西公民館	7月12日(金)			
献 血	井関農機開発製造本部	6月14日(金)	9:00~11:30	<p style="text-align: center;">献血は尊い🧡の贈り物 お近くの場所にお出かけください。</p> <p style="text-align: center;">6月4日(虫歯予防デー)~6月10日は「歯の衛生週間」です。皆さん、食後はきちんと歯を磨いていますか？ 虫歯予防の第一歩は歯磨きから。できるだけ磨き残しのないようにしましょう。</p>	
	県農えひめフレッシュフーズ		12:00~13:00		
	トータスエンジニアリング		14:30~15:30		
	キョクスイフーズ		16:00~17:00		
	松前町役場	6月20日(木)	13:00~16:30		

## 足のお手入れしてみませんか？

私たちは毎日足を使って歩いています。日常の何気ない動作ですが、実は転ばずに安定した歩行ができるのは、足の裏側や指がとて重要な働きをしているからです。

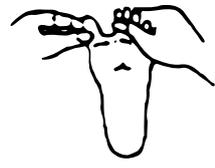
足裏のマッサージサージビースが人気を呼んでいますし、東洋医学でも足の裏は多くのツボが集中する、健康づくりのカギになる部分として注目されています。

また、最新の研究では、高齢者は足底のケアが不十分な状況が続くと、歩行時に痛みを感じたり転倒しやすくなり、ひいては外出意欲の低下、歩行力の低下にもつながるといふ報告もあります。

意外と、おろそかにできない足のケア。日ごろの爪切りや入浴時の足洗いに加えて、次のような足のお手入れもしてみませんか？  
テレビを見ながら、家族でおしゃべりしながら……。また、おふろで、石鹸をよくあわだててしてもいいですよ。

### 足の指、指間の手入れ

①隣同士の指をつまみ、前後に動かし、リラックスさせる。



②親指と小指をつまみ、扇のように広げる。



③手の指を1本1本足の指の間に入れ、指をそらせて足底筋を伸ばす。



④両手の親指でつまみ、中央のくぼみを押す。



⑤両手の親指で足の指の爪を押し、刺激する。



## 編集後記

農事に忙しい季節になりました。植物の成長の速さに驚かされる今日このごろです。さて、6月6日ごろを芒種と呼び、穀物の種をまく時期と言われます。雨が多く、植物が根付くよい時期だからでしょうか。田植えが行われる時期だからでしょうか。

話題も流行もめまぐるしく過ぎて行く現代、自然との営みは昔と変わらず大きな流れの中にあるようです。雨で足止めされても、たまには自然との大きな流れに心を任せてゆっくり考え事をしたり、読書をしたりするのもよいものです。

そう考えればこの雨もまた、豊かな実りを与えてくれるだけではなく、忙しい現代人を立ち止まらせ、豊かな時間を与えてくれる雨なのかもしれません。総務課秘書広報係

人のうごき	
人口	31,356人 (+153)
男	15,026人 (+118)
女	16,330人 (+35)
世帯	11,638世帯 (+119)
住民基本台帳 4 月末日現在 ( ) は前月比	