

保健だより

令和6年10月号 No.595

10月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
2	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
3	木	こころの健康相談	保健センター	10:00~11:30	希望者
7	月	年中児子育て相談	保健センター	13:00~15:00	該当者個人通知
8	火	ふれあいクッキング ①	保健センター	10:00~12:00	申込者
9	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:00~16:00	申込者
		4ヶ月児健診	木曽町役場本庁 はぐくみ広場	(14:00~14:30)	該当者個人通知
16	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
17	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 ①	水木沢天然林 (雨天時:まめのわ)	13:30~14:30	申込者
23	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:00~16:00	申込者
		インターバル速歩教室 ①	社会体育館	昼の部 13:30~15:00 夜の部 18:00~20:30	申込者
25	金	オーバー還暦のマシントレーニング教室 ①	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
		福祉医療給付金振込日	※	※	該当者
28	月	幼児食(もぐもぐキッズ)教室 ①	保健センター	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	該当者個人通知
		オーバー還暦のマシントレーニング教室 ①	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
29	火	乳児健診	保健センター	(13:15~13:30)	該当者個人通知
30	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
		3歳児視力検査	保健センター	14:00~15:00	該当者個人通知

木祖村健康相談ダイヤルご存じですか？

○全国36万件を超える医療機関データベースからご要望にそった医療機関をご案内。
○経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスします。

例えば・・・

- ・気になる症状があるけど、どこの病院へ行けばいいのかわからないので教えてほしい。
- ・飲んでいる薬の副作用について知りたい。
- ・健康診断の結果について、見かたが分からないので教えてほしい。
- ・子供の予防接種について相談したい。
- ・休日や夜間にやっている病院を教えてください。
- ・不意のケガの応急手当、どうしたらよいか。
- ・介護保険、行政、福祉について相談したい。
- ・家庭、仕事、学校、友人関係で悩みがあるので聞いてほしい。

などなど、お困りの際はお気軽にお電話ください！

ダイヤルは24時間365日無料でお使いいただけます！

電話番号は各戸配布をご覧ください

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください

委託先：ティーパック株式会社



健康推進委員会の活動報告①

木祖村健康推進委員会 事務局

長野県では、「自分たちの健康は自分たちでつくり守りましょう」をスローガンに、学んだことを家族に、そして地域に広げる担い手として多くの健康推進員が活躍しています。本村では、昭和60年度から令和4年度までに約400名を超える健康推進員に活躍いただいております。各区より選出いただいた20名の健康推進員で活動実施しています。学習会等で学んだ事を村民の皆さんと共有させていただくことを目的として、保健だよりにて活動報告をさせていただきます。

◎健康づくり講演会 (in 村民センター)

「効果的な運動でカラダをリメイク！」 講師：准教授 田邊愛子 氏 (松本大学人間健康学部スポーツ健康学科)

健康推進員と村民の皆さまと一緒に学べる場として9/11(水)に本講演会を実施しました。

歩く速度が低下すると、ADL自立度(自分で生活する力)の低下や転倒しやすくなるため、太ももの前と後ろの筋肉を鍛えることが大切であること。また、握力が低下すると、杖を使用することも困難となるため、握力を鍛えることが大切であることを学びました。実際に立位・座位のトレーニングや2人1組になりボールを使った運動やなども行いました。また軽い運動でもよいので長く続けることが筋力アップに重要であるとお話がありました。運動を継続させる秘訣は仲間がいること、運動できる環境があること、楽しむことだそうです。

日々の健康のために、筋トレや軽い運動を家族やご友人と一緒に楽しみながら生活の中にとりいれてみるのはいかがでしょうか。



10月ふれあいクッキングのお知らせ

今回は主に男性の方が優先になります！
料理をしたことがない方
やってみたいけれど、何をどうしていいかわからない方
是非お気軽にご参加ください(≧▽≦)

日 時 : 10月8日(火) 10:00~12:00
場 所 : 保健センター
申込期限 : 9月27日(金)まで

お申込み、持ち物等の詳細は以下にお問い合わせください。

木祖村役場 住民福祉課
保健係
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会
奈良井
☎36-3441

