

健康ランド

30分でE-Styleクラブサポート

「30分でE-Styleクラブ」を卒業した方が対象となります。生活習慣の改善のために有酸素運動や簡単な筋肉トレーニングなどをそれぞれの目標に合わせて約30分間行う教室です。

- 日時 毎週木曜日 ※予約制 (9月13日・20日・27日)
- 場所 保健福祉センターどんぐり

歯とお口の相談コーナー ～歯科衛生士による相談～

お口の状態確認をして歯肉マッサージやブラッシング指導など専門的なアドバイスが受けられます。この機会にぜひご利用ください。

- 日程 総合健診実施期間中 9月10日(月)まで(2日・8日を除く)
- 受付時間 午前8時～午前11時
- 場所 保健福祉センターどんぐり
- 申し込み 健診当日に会場申し込み
- 料金 無料

自立支援医療費(精神通院)・精神保健福祉手帳の申請について

自立支援医療費(精神通院)・精神保健福祉手帳の申請について、お手続き(新規・更新)に来られる方は、事前にご連絡ください。

※マイナンバーが確認できる書類と、運転免許証などの身元確認書類をご持参ください。

～元気の秘訣お伝えします～

私は妻を介護して7年になります。介護に追われる毎日で、声も出なくなった時期もありましたが、保健福祉センターで実施している「介護者交流会」に参加したのをきっかけに、「介護者が健康で、元気でないと介護を続けられない」という事を強く感じました。

それからは、移動する時は歩く事を意識しています。また、介護以外の時間は外に出かけて人と交流をもつようにしています。

今は、元気塾、磯崎地区の健康麻雀、自宅で集まっている男だけのサロン「俺たちの居場所」、介護者交流会、公民館の各種教室など、都合が合えば出かけるようにしています。集まりに出かける事で、知らない人と出会う事ができたり、いろいろな発見もできたりします。そうすることで、心も体も頭も元気になり、それが健康につながっていると実感します。

これからも、移動する時は歩く事を意識し、人との交流を継続して、健康で元気に生活したいと思います。

今回は、磯崎にお住まいの赤崎良子さんにお話を伺います。



▲丹野博通さん

健診結果説明会について

- ①10月10日(水)午後1時30分～午後3時
 - 場所 アトレ・るHall(文化観光交流館)
 - ②10月16日(火)午前10時～午前11時30分
 - 場所 JA高城避難所
- ※説明会の詳細については保健福祉センターどんぐりまでお問合せください。

母子健康手帳の交付について

- 日時 9月11日(火)、25日(火) (受付:午前9時30分～午前11時)
 - 場所 保健福祉センターどんぐり
- ※上記の日程以外での交付も可能なのでご連絡ください。
- ※マイナンバーが確認できる書類と、運転免許証などの身元確認書類をご持参ください。

健康相談 ～赤ちゃんから成人の方どなたでも～

ご家庭のみそ汁の塩分チェックもできます。詳しくはお問合せください。

- 日時 9月11日(火)、25日(火)午前10時～正午
- 場所 保健福祉センターどんぐり

献血を実施します!

皆さんに献血いただいた血液は医療機関で治療を必要としている方に届けられます。

- 日時 10月4日(木)午前11時～午後2時
- 場所 松島町役場
- 内容 全血献血(400mlのみ)

- 問合せ 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703



松島病院産婦人科外来「更年期を快適に過ごすために」

女性の更年期(一般的に45～55歳位)には生活に支障をきたすような様々な不調(頭痛・疲れ・不眠・肩こり・尿漏れなど)が現れることがあります。ホルモン療法、漢方薬治療など有効な治療法がありますので、1人で悩まずご相談ください。

- 診察日 月～土曜日(土曜日は午前中のみ) 午前8時30分～午前11時30分/午後2時～午後4時30分
- ※午後は都合により休診となる場合があります。ご確認の上受診なさるようお願い致します
- 問合せ 松島病院産婦人科外来 ☎354-5811

合氣道無料体験!

落ち着きや姿勢、相手を理解することを学べます。

- 女性指導員が体力に合わせ指導します。
- 日時 土曜 午後1時30分～午後2時30分
- 場所 華園集会所(高城保育所そば)
- 対象 5歳以上 ※親子でも参加できます。
- 問合せ 竹田 さおり ☎767-8024

空手会員募集!

空手を元高校教員が丁寧に指導します。介護施設慰問・花山合宿などもやっています。

- 日時 曜日・時間帯は相談に応じます
- 場所 松島町高城72-6 (はなまる算数教室内)
- 対象 小学1年～3年 男女
- 経費 2,000円/月
- 問合せ 空手スポーツ少年団利府誠道塾 三浦 ☎090-9033-2095

3B体操無料体験会

ボール・ベル・ベルターの3種類の用具を使って、気軽に体に無理なく来て、バランス機能改善運動、筋力づくり運動にもつながります。

- 日時 9月19日(水)・26日(水) 午前10時～午前11時30分
- 場所 松島町B&G海洋センター ミーティングルーム
- 問合せ 公益財団法人日本3B体操協会 佐藤多嘉子 ☎090-9039-5663

松島医療生協からのお知らせ

(1)今年の秋は健康チャレンジをしましょう! 体にいい生活習慣を「健康チャレンジ」で身につけましょう!誰でも参加できますので町民の皆さん、ぜひご参加ください。

健康チャレンジは、8つのコースから1つ選び1か月以上取り組んでいただく健康づくりの取り組みです。申込みと結果報告をしていただいた方にはチョットした記念品を進呈しています。

- 実施期間 9月1日(土)～11月30日(金) (結果報告は12月10日(月)まで)
- 申込仕方 10月31日(水)までに、松島海岸診療所や公共機関にある「チャレンジシート」を使って事務局までお申込みください。
- 問合せ 松島医療生協健康チャレンジ事務局 ☎353-3309

(2)2018松島医療生協健康まつり! 地域の皆さんのお越しをお待ちしています。

- 日時 9月30日(日) 午前9時30分～午後1時
- 場所 松島医療生協敷地内(松島海岸診療所駐車場ほか)
- 内容 ども薬剤師体験や骨密度測定、支店の出店など多数出店 企画は五大堂太鼓やリッフルズの他に松高ダンス部に吹奏楽部も出演します。空くじ無しのお楽しみ抽選券は、1枚300円で販売しています。
- 問合せ 松島医療生協健康まつり実行委員会 ☎353-3309

パソコン月1講座 「スマホ無料英語アプリのご紹介」

- 日時 10月13日(土) ①午前9時30分～午前10時30分 ②午前11時～午後0時30分
- 対象 スキマ時間で英語に触れたい暗記が苦手な方
- 定員 各回3人 2回目は子連れ可 ※託児はありませんが、お子さんの状態にあわせて出入りできるように、時間を多めにしています。
- 場所 勤労青少年ホーム・集会所
- 料金 500円(当日お支払いください) ※おつりの出ないようお願いします。
- 問合せ 赤岡美和子 ☎080-4516-1585 ※お申し込みは10月6日(土)まで

9月期・おもちゃ病院の開院

こわれてしまっただけ動けなくなった大切なおもちゃを、おもちゃドクターが可能な限り無料で治療(修理)します。

- 日時 9月15日(土)午前10時～午後2時 ※ただし受付は午後1時までです。
- 場所 松島町児童館しゅうかいしつ
- その他 (1)新品の部品との交換が必要な場合には事前にご相談のうえ、実費をいただく場合があります。(2)説明書や付属品があれば、いっしょにお持ちください。(3)不要になったおもちゃは、部品を活用しますので捨てずにお譲りください。
- 問合せ 瀬上 ☎354-2873

松島ウォーキング会 募集!

- 日時 9月10日(月)午前10時三才刈駐車場集合(※双観山へ行きます) 9月25日(火)午前10時アトレ・るHall(文化観光交流館)集合(※雄島へ行きます)
- 参加費 無料
- 問合せ 土井 ☎353-2117

実践型商売英語、実践型松島案内英語、実践型会話英語、講座開催!

- 日時 10月10日(水)、31日(水) ※11月から隔週(水)に開催予定
- 会場 松島文化観光交流館クラブ室
- 対象 初級者、松島を外国人観光客へアピールしたい、商売を繁盛させたい、楽しく英語を学びたい大人の方
- 講座内容(各50分) (1)実践型商売英語(午前9時開始) (2)実践型松島案内英語(午前10時開始) (3)実践型会話英語(午前11時開始)
- その他 講師(遠藤由紀子)・持ち物(筆記用具) 受講料(1レッスン1,500円)
- 問合せ 開催日の5日前までに、電話やメールで連絡をください。 ☎090-2027-4406 MAIL: yukkydayo0227@gmail.com

フルーツ教室、参加者募集

- 日時 応相談
- 場所 東北本線塩釜駅近くの会場 (※申込者に教室の場所を連絡します)
- 内容 無料体験・楽器貸出あり、子どもから大人の方まで、4,000円/月
- 問合せ 手塚 ☎070-6427-2263

東北歴史博物館 催事情報

- 特別展「タイムスリップ!縄文時代」 7月21日(土)～9月24日(月・祝)
- 子ども縄文時代研究③「縄文時代の接着剤」 9月9日(日)
- 体験イベント「秋の見覚ーまるかじり博物館2018ー」 9月15日(土)
- 第6・7回館長講座(全10回) 第6回 9月8日(土) 第7回 9月22日(土)
- 民話を聞くと会 9月16日(日)
- 多賀城跡巡り
 - ・多賀城政庁跡コース 9月 9日(日)(1階エントランスホール集合)
 - ・多賀城廃寺跡コース 9月23日(日)(1階エントランスホール集合)
- 基本情報 常設展観覧料 一般460円、高校生以下無料 閉館日 毎週月曜日(祝・休日の場合は翌平日)
- 問合せ 東北歴史博物館情報サービス班 ☎368-0106