

健康ランド

母子健康手帳の交付について

- 日 時 11月5日(月)、19日(月)
(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。

ノルディックウォーキング参加者募集!

ノルディックウォーキングとはポールを使った全身運動です。膝や腰などへの負担が和らぐほか、エネルギーの消費量もアップします。初めての方の参加も大歓迎です。

- 日 時 11月12日(月) 午前10時~正午
(受付 午前9時30分~)
- 場 所 三十刈町営駐車場
- 行き先 扇谷(往復5km程度)
- 講 師 NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会(JNFA) インストラクター
- その他
 - ・水分補給の飲み物(水・お茶など)
 - ・動きやすい服装でおいでください。
 - ・ポールの貸し出しをいたしますので、お持ちでない方は申し込みの際にお伝えください。
 - ・午前9時時点で雨天の場合は中止となります。

~元気の秘訣お伝えします~

今回は初原にお住まいの平野孝男さんにお話を伺いました。平野さんは岩手県北上市で5人兄弟の3男として生まれ、幼少時期はひ弱で体力もあまりなかったそうです。しかし、学生時代はソフトテニス部に所属し、陸上自衛隊に入隊してから野球部やソフトボール、スキーなどいろいろ行い、体力向上に努めたそうです。退職した現在は仙台市の古希野球クラブに所属し、ご自分の健康管理のため週1回を目標にクラブで活動されており、試合で負けた悔しさをバネに、今以上に練習することが平野さんの原動力につながっているようです。また、平野さんは、よく自宅のある初原から大郷町まで5~6kmをかけて歩いているそうですが、ただ歩くだけではなく、歩幅や姿勢を意識して歩くことを続けているとのことでした。平野さんのお話を伺って、とても明るく、はつらつとされており、健康維持のための向上心が80才とは思えない若々しさを保つ秘訣なのかもしれません。今回は磯崎にお住まいの小関礼子さんにお話をうかがいます。



▲平野孝男さん

風しんワクチン等接種料金の助成

近年30~40代の男性がかかることがあり、ワクチンの接種が勧められています。自分自身の風しん予防、生まれてくる赤ちゃんの先天性風しん症候群を予防するため、抗体価の低い方などは接種をおすすめします。

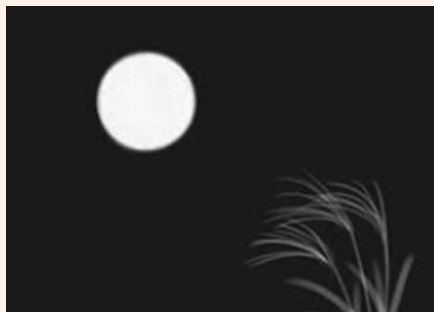
必要な書類などがありますので、手続きの詳細は保健福祉センターまでお問合せください。

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のお手続き(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。

- 問合せ先 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 糖尿病研修会】
○講話「Sick day(シックデイ)知っていますか? 知らない、聞いたことがない場合は、要注意です。」

講師 松島病院 医師 伊勢 文
これまでに医師や看護師・薬剤師などからシックデイという言葉を知ったことはありますか?聞きなれない英語ですが、糖尿病治療中に風邪などの感染症や発熱、下痢、腹痛などや食欲不振になって食事ができないなど体調を崩した日を「シックデイ(病気の日)」と呼びます。シックデイのときは、血糖コントロールが良好な場合でも血糖値が日常レベルよりも上がってしまう高血糖やケトアシドーシスが起りやすくなります。血糖コントロールの乱れを最小限に食い止めるため、個人々での対応が重要になってくるのです。これからの時期インフルエンザや胃腸炎も流行してくる季節にもなります。「シックデイ?」と首を傾げられた糖尿病患者さんは、ぜひとも今回の講演会に参加してみませんか!

- 日 時 11月29日(木)
午後2時~午後3時(受付 午後1時30分~)
- 場 所 松島病院 2階食堂
- 参加費 無料
- 問合せ先 松島病院 内科外来
☎354-5811

合気道無料体験!

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。
- 問合せ先 竹田 さおり
☎767-8024



簡単エアロビクス講座

- 日 時 毎週土曜日
午後7時30分~午後8時30分
- 場 所 B&G海洋センター会議室
- 内 容 簡単なステップで脂肪燃焼、ダンベル、チューブ、スモールボールを使って体を引き締めます。初心者向けのクラスです。50歳以上の方が対象です。
- 費用 月2,500円(月4回)
・体験受講500円(1回)
- 問合せ先 鈴木 ☎080-4734-0722

平成30年度「歯と健康の集い」

- 日 付 11月11日(日)
午前11時~正午
- 場 所 多賀城市民活動サポートセンター
- 演 題 「口から美味しく食べるために」
- 講 師 坂病院リハビリテーション科長 藤原大 先生
- 参加費 無料 食事困難な患者さんに対するリハビリを解かりやすくお伝えします。皆さんのご来場、ご参加をお待ちしております。
- 問合せ先 一般社団法人塩釜歯科医師会
☎361-1870
月~金 午前9時~午後1時

パソコン月1講座

【ワード講座 画像の中に文字を入れてみよう!】

- 日 時 12月8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
- 持ち物 ワードが入ったノートパソコン
- 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していただけるように、時間を多めにとっています。
- 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にお願いします。
- 連絡先 赤間美和子 ☎080-4516-1585
※お申し込みは12月1日(土)まで

松島ウォーキング会からのお知らせ!

- 日時・場所 11月27日(火) 午前10時
扇谷駐車場集合
★扇谷・馬の背(利府)へ行きます。
- その他 参加費無料、雨天中止
- 問 合 先 担当 土井
☎353-2117

瑞穂寺・水主町民家 希美依(kimil) 手作り作家展示・販売 体験コーナー実施

- 日 時 11月3日(土)
午前9時30分~午後3時
- 体 験 着物着付け
(午前9時30分~午後1時30分) /
カービング(彫刻) / マーブルアート / 書
- 問合先 海み風(うみかぜ)
☎090-7338-7962

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。
- 対 象 小学1年~3年の男女
 - 日 時 曜日・時間帯は相談に応じます。
 - 場 所 松島町高城72-6
(はなまる算数数学教室内)
 - 経 費 2,000円/1か月
 - 問合先 空手スポーツ少年団利府誠道塾 三浦 ☎090-9033-2095



東北歴史博物館 催事情報

■特別展「伊達綱村展」

10月6日(土)~12月2日(日)
※「伊達綱村展」展示解説 特別展会期中の日曜日 午前11時~正午
観覧料 一般1,000円 シルバー900円 小・中・高校生300円

■第10回館長講座(全10回)

第10回 11月10日(土) 午後1時30分~午後3時

■古文書講座中級編(全4回)

第1回 11月25日(日) 午後1時30分~午後3時

- 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)
- 問合先 東北歴史博物館情報サービス班 ☎368-0106