

健康チャレンジニュース

名田島自治会連合会 健康福祉部会

5/28 (水)

【健康チャレンジウォーキング in 名田島】

～なたじまフットパス 島・東開作・西開作コース～

名田島地域交流センター講座「生き生きハーモニー」・名田島自治会連合会「健康福祉部会」共催

健康チャレンジウォーキングは春と秋の年 2 回実施していますが、今回は『なたじまフットパス 島・東開作・西開作コース』を歩きました。名田島地域交流センターを出発し、13 名の参加者と約 3.5 kmの道のりを、のんびりと散策しました。

フットパスとは、自然や風景を楽しみながら歩くことができる小道のことですが、普段は車で通り過ぎる道も、ゆっくり歩くことで名田島に住んでいても気づけなかった景色や草花さえも愛おしく感じることができ、当日は少し汗ばむ陽気でしたが、気持ちの良い風を感じることができました。

ご参加いただいた皆さまお疲れさまでした。



【健康相談会】

テーマは **口腔ケアについて**

※ 口腔ケアとは、口の中をきれいに保つだけでなく、歯や舌の機能を維持・促進することです。

小郡保健福祉センター担当職員の吉松知美さん（保健師）を講師にお迎えし、効果的な歯磨きの仕方や口の健康を維持・向上するために必要なアドバイスをわかりやすく教えていただきます。

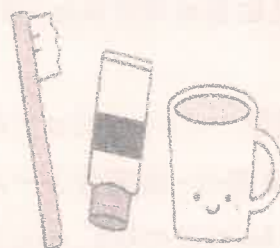
お馴染みの脂肪量・筋肉量などの体組成測定や血圧測定のチェック、健康に関する相談なども行っています。継続的に測定することで健康維持につながりますので、おすすめです。

また、本年度から山口市川東地域包括支援センターの皆さんと一緒に参加されます。介護保険サービスやお金の管理についての疑問、買い物や日常生活で不安に感じていることなど、なんでもご相談いただけます。この機会にぜひ、お気軽にお声かけください。

これからの巡回予定

5/27	新開作東	11/25	西開作下
7/22	新開作西	12/23	島上
8/12	新開作沖	1/20	島下
8/26	昭和東	1/27	東開作
9/9	昭和西	2/10	向山上
11/11	西開作上	2/17	向山中
		3/10	向山下

皆さまのご参加お待ちしております。



★各自治会館で10時～
いずれも火曜日に実施しています。

★時期が近づきましたら、該当
地区に案内チラシを各戸配布
いたします。



【写真】 左から寺山さん・吉松さん・小池さん・松本さん・砂田さん

（女性2名：小郡保健福祉センター職員 男性3名：包括支援センター職員）



気象庁によると今年の夏も全国的に気温が高めになるそうです。熱中症や体調管理に気をつけましょう。