

100歳 おめでとうございます



ひらやま
平山ツギエさん (市屋)

3月7日に100歳の誕生日を迎えられました。お菓子の中卸の仕事をしていて、バイクや電車で配達する忙しい日々でした。趣味の詩吟は、約20年間続け、子どもの還暦祝や孫の結婚式などのお祝いの席で披露していました。「夫が若くして戦死したため、夫の分も生きています。好き嫌いなく、何でも食べるのが長寿の秘訣です」と話していました。



ひらやま
平木澄さん (中央東)

3月21日に100歳の誕生日を迎えられました。有働病院の看護師として、75歳まで勤務していました。多趣味で、ジグソーパズル、琴、手芸やレース編みなど、80歳を過ぎるまで楽しんでいました。家族は、「子供の頃に、セーターを編んでもらったのが思い出です」と話していました。長寿の秘訣は、「食事をしっかりとること」だそうです。



いのち
猪本ハツメさん (白寿園)

3月25日に100歳の誕生日を迎えられました。海産物や植木の行商を55歳までして、その後は、畑仕事と孫の世話をしていました。旅行が好きで、夏は友人と阿蘇に1週間ほど滞在し、旅先では料理の腕を振るっていました。家族は、「若い頃は、働き者の母でした。気力が強く、何でもよく食べるのが長寿の秘訣です」と話していました。



よしだ
吉田ツタエさん (宮内出目西)

3月31日に100歳の誕生日を迎えられました。満州で電話交換の仕事をし、帰国後は、市役所や競馬場の食堂で働いていました。家庭でも料理の腕を振るい、夫も喜んでいました。家族は、「歌が好きで、今でも炭坑節を口ずさむことがあります。身の回りのことや健康管理をしてもらう施設職員の皆さんに感謝しています」と話していました。

国民健康保険加入者に人間ドックの助成を行います 健康生活課国保年金係 ☎63-1327

国民健康保険に加入している特定健診対象者(40～74歳)で、平成29年度に人間ドックを受診した人が結果票の写しを提出すると、3,500円の助成が受けられます(1人につき年度内に1回)。特定健診対象者がこの申請で情報提供した場合、特定健診を受診したことと同じ扱いになります。助成を受けたい人はお手続きください。

- 受付期限 平成30年3月30日(金)
※平成30年2～3月までに受診した人は、受診してから2カ月以内に提出してください。
- 申込方法 健康生活課国保年金係で直接申し込みください。
- 持ってくるもの
人間ドック結果票、保険証、印鑑、通帳

運動をして心も体もいきいきと！～運動習慣始めませんか～ 保健センター ☎63-1133

「運動したいけれど、一人ではなかなか続かない…」、「健診の結果を見て、運動をしなくてはと思うけど…」、「健康のために運動を始めたい」、そんな人へとおきの教室をご紹介します。科学的根拠に基づいた運動実践で、自宅でもできる運動をプロが教えます。健康への第一歩を踏み出してみませんか。

参加者の声♪

体力が付き、膝の痛みも無くなりました。運動の大切さに気づき、普段の生活でも意識するようになりました。皆さんと一緒に楽しく運動ができるので、毎週通っています。



●運動教室一覧表

場所	開催日時		申し込み・問い合わせ先		講師
八幡小体育館	毎週木曜	午後7時30分～9時	前田 ☎090-6296-3780	前田隆信氏	
中央小体育館	毎週水曜	午後7時30分～8時30分	まつむら ☎090-2968-0961	村上光昭氏	
旧三小体育館	毎週木曜	午後7時30分～8時30分	ひやむた ☎62-1959	村上光昭氏	
エポック荒尾	毎週火曜	午後7時30分～8時30分	エポック荒尾 ☎64-2884	村上光昭氏	
	毎週木曜	午後1時～2時			
小岱工芸館	毎週土曜	午後7時30分～8時30分	すみた ☎68-2756	村上光昭氏	

春は行楽の季節です。食中毒に注意してください 有明保健所衛生環境課 ☎72-2184

遠足、運動会やハイキングなど、お弁当を作ったり屋外で食事をしたりする機会の多い季節になりました。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。食品の取り扱いには注意が必要です。



【お弁当を作る場合】

- ◎必ず食べる当日に作ってください
- ◎作る前、食べる前にはよく手を洗ってください
- ◎食品は中心部までしっかり加熱し、十分に冷ましてから清潔な箸で弁当箱に詰めてください
- ◎涼しい所で保管し、早めに食べてください
- ◎食べ残しは、思い切って捨ててください

【バーベキューなどをする場合】

- ◎生肉と野菜は別々に盛り付けてください
- ◎肉は、中心部まで加熱して食べてください
- ◎「生肉を焼くときの箸」と「焼けた肉を食べるときの手」は区別してください

【ハイキングや魚釣りをする場合】

- ◎有毒植物やフグなどの自然毒による食中毒が毎年発生しています
 - ◎見慣れない野草やフグなどの素人での調理はしないようにしてください
- <食中毒に関する情報は厚生労働省ホームページをご覧ください>