

6月の健康づくり

ビート・コア・ウオーキング

有明優都あらお事業

- 日時 5日(火)、19日(火) 午後7時～
(準備運動を含め、約1時間程度。雨天の場合は中止します)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- ☎ 社会教育課 63-1681
保健センター 63-1133

あなたの善意、お待ちしています 愛の献血

- 3日(日) 文化センター (荒尾市健康福祉まつり) 午前9時30分～11時 正午～午後3時
- 19日(火) あらおシティモール 午前10時～11時30分 12時45分～午後4時 ※400mlのみ、体重50kg以上の人
- ☎ 保健センター 63-1133

健康相談

- 心や体の健康について相談を受けています。困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。
- 12日(火) 保健センター 午前10時～10時45分
 - 14日(木) 中央公民館 午前10時～11時30分
 - ☎ 保健センター 63-1133

「体力アップ体操教室」 あなたも参加しませんか？

健康づくり推進員が、高齢者のための体力アップ体操教室を新しく開催します。転倒・骨折の理由の1つには、“筋力の低下”が挙げられます。筋力が弱くなると、家の中や平らな道でも転んでしまい、骨折から寝たきりへと進みます。いつまでも素敵に輝くために！まずは実践のコツをお話します。カラダとココロを軽くし、イキイキとした生活を手に入れましょう！

興味がある人は直接会場にお越しください。身近な人と一緒に参加してみませんか。

●実施会場と説明会の日時

- ・下赤田公民館 6月25日(月) 午後1時30分～
- ・四ツ山公民館 6月29日(金) 午後1時30分～

●対象者

- 次の①～③の全てに当てはまる人
- ①65歳以上の人
 - ②病気で運動制限をされていない人
 - ③会場まで自力で来ることができる人



～参加者の声～

○体操の日を楽しみに喜んで参加しています。生活にメリハリができ、膝の痛みも和らいだようで、生活がだいぶ楽になりました。先生たちの、温厚で知性を兼ねそろえた体力アップ体操教室は、素敵な音楽を聴きながら体を動かすことができ、有り難く思います。

(岱洋東公民館会場)

○全然知らない教室に一人で参加しましたが、今では友達もたくさんでき、楽しくてたまりません。みんなから「少しスマートになったね」と言われると本当に嬉しく思います。できる限り筋肉貯筋をして、自分の健康のために、皆さんへの感謝を忘れずに続けてきたいと思います。さあ、今日も元気にストレッチに行こう！

(緑ヶ丘第2集会所会場)

※上の新規教室以外にも各地で実施しています。空き状況に応じて、お近くの教室も紹介できますので興味のある人は気軽にお問い合わせください。

☎ 保健センター 63-1133

6月は食育月間。毎月19日は「19」で「食育の日」。 健康の基本「毎日の食」を振り返ってみませんか

series for Healty life
健康って気持ちいい！ vol.26

あら、あら、おいしか、楽しかバイ！あらおの元気「ほめごはん」 ～育てよう！食べて笑ってみんなの‘あらお’～

全国傾向と同じように、荒尾市でも不規則な食事や栄養の偏りなど、食生活の乱れによる生活習慣病や肥満の人が増えています。身近な「毎日の食」から健康づくり。できることから始めてみませんか。



みんなで ほめごはん しよう！

大人も子どもも、小さなことでも褒められると笑顔になります。おいしい、楽しい笑顔の食卓は、「ほめごはん」からです。家族で食卓を囲む“団らん”は、食事をおいしくすることはもちろん、家族の大切なコミュニケーションの場です。楽しく、おいしい食事が体にも心にも栄養を届けます。

「19日の「食育の日」は、家族そろって「ほめごはん」しよう！」

「あらおの元気は「ほめごはん」

「おいしいね」

「おいしい食材作ってくれてありがとう」

「お手伝いありがとう」

「おいしい料理を作ってくれてありがとう」

「残さず食べてくれてありがとう」

「しっかり食べて大きくなったね」

ほめ言葉で みんな

おいしい食事をするとき人は笑顔になります。おいしい食事は、どんなものでしょう。新鮮な食材。作った人の顔が見える食材を食べる時。色とりどりの料理がならぶ食卓。大好きな家族の顔がそろった食卓。気の合う仲間と囲むテーブル。おいしいものを食べながら楽しくおしゃべりしながら。みんな笑顔になるはず。食は生きていくために大切なもの。健康や成長のために、体にとって大切な食。いっぱい体をつかって遊んで「おなかすいたーごはん！ごはん！」と笑顔で食卓につく喜び。

食の大切さをしっかり感じながら笑顔で食を楽しむ

「おいしい料理を作ってくれてありがとう」

「残さず食べてくれてありがとう」

「しっかり食べて大きくなったね」

ほめ言葉で みんな

おいしい食事をするとき人は笑顔になります。おいしい食事は、どんなものでしょう。新鮮な食材。作った人の顔が見える食材を食べる時。色とりどりの料理がならぶ食卓。大好きな家族の顔がそろった食卓。気の合う仲間と囲むテーブル。おいしいものを食べながら楽しくおしゃべりしながら。みんな笑顔になるはず。食は生きていくために大切なもの。健康や成長のために、体にとって大切な食。いっぱい体をつかって遊んで「おなかすいたーごはん！ごはん！」と笑顔で食卓につく喜び。



朝食をしっかり 食べよう！

「早寝 早起き 朝ごはん」



朝ごはんをおいしく食べるためには、早寝早起きがコツです。規則正しい生活リズムを作りましょう。

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

「食事バランスガイド」

バランス良く 食べよう！

右の「食事バランスガイド」は1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を、分かりやすくイラストで示しています。参考にしてみてください。



詳しくは厚生労働省と農林水産省のホームページへ！

正しいマナーで 食べよう！

和食の正しい配膳



姿勢、順序、配膳、箸使いなど、楽しく食事を囲みながら正しい食事のマナーを身につけましょう。

感謝の気持ちを 伝えて食べよう！

「いただきます」「ごちそうさま」は感謝のことば！

自然から受ける恩恵と、生産者はじめ食に関わる人たちに対する感謝の気持ちを、食事のあいさつで表しましょう。

☎ 保健センター 63-1133