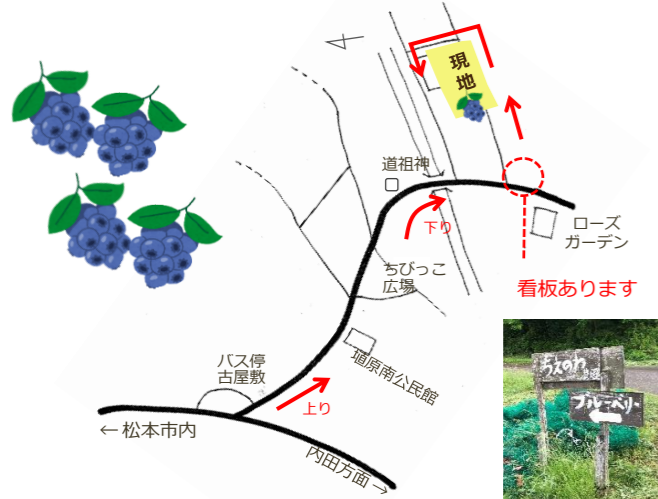




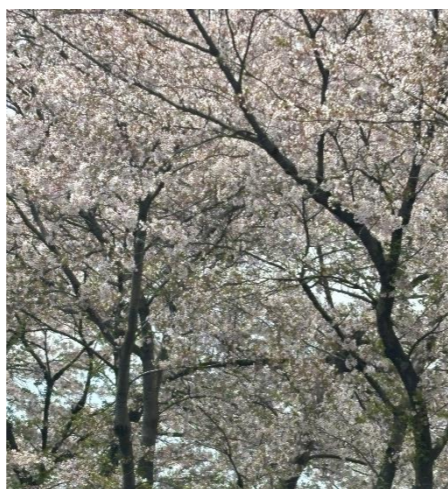
ワイワイ子育て 菅谷さん家のブルーベリー狩り

〈開催日時〉 7月8日(水) 10:00～(雨天中止)
 〈集合〉 ブルーベリー農場(現地集合)
 〈申し込み〉 6月26日までに 58-5822 へご連絡ください。
 〈持ち物〉 長靴・長袖長ズボン・飲み物・帽子
 〈対象者〉 未就園児と保護者2名まで
 毎年恒例のブルーベリー狩りを本年も実施します。
 暑い時期ですので、水分補給等熱中症対策をお願いします。



臥竜公園桜ウォーキング！！

4月15日(水)に須坂市の臥竜公園で桜ウォーキングを行いました。4月から気温が上がり、例年より早く開花してしまい、葉桜となっていました。しかし、当日は時折、青空も見え、全国有数の美しい桜に心癒されました。参加して頂いた皆さん、ありがとうございました。秋ごろにもウォーキングを計画しておりますので、ぜひご参加ください。



「高齢者健康の集い」

日時：6月16日(火) 9:30～
 内容：ぽこ・あ・ぽこのコンサート

福祉ひろばでコンサートを開催し、2階の大会議室で白ゆり会手作り弁当を食べます。お楽しみに!!

※詳しくは5月の全戸配布をご覧ください。

いいきい講座 布ぞうり講習会

材料準備……………7月10日(金)13:30～
 1回目(本体)……………7月16日(木) //
 2回目(仕上げ)……………7月24日(金) //
 頭も手先も使うので脳トレになります。
 初めてでも丁寧に教えてくれるのでご心配なく(^_^)

出張ふれあい健康教室 が始まりますよ♪

「 埴原南…6月 4日(木)10:00～
 埴原西…6月10日(水)10:00～
 日 埴原北…6月22日(月)10:00～
 埴原東…6月23日(火)10:00～
 時 棚 峯 …7月 1日(水)10:00～
 ー 和 泉 …7月 2日(木)10:00～

笑い合ったり、交流したり…。
 楽しい時間を皆さんで過ごしませんか？
 申込みは締め切りの関係もありますので、各町会・常会、民生委員までお問い合わせください。

保健師による健康相談日

6月1日(月) 9:30～11:00

お子さんの発育発達から高齢者の健康まで、お悩みがあればお気軽にご相談ください。(予約不要)

※保健師在所日は相談可。

お出かけカレンダーをご確認ください。



次回は 7月 6日(月)

6月の予定

※ 6月のふれあい健康教室はお休みします。

各町会の出張ふれあい健康教室や高齢者健康の集いへの参加をお待ちしています。

●いいきいサロン 25日(木)9:30～
 頭も体も楽しく使いましょ～

●体力アップ事業
 ◆太極拳 5日(金)13:30～7月は7日(火)
 ◆体力アップ教室 9日(火)13:30～ 定員 15名
 講師：赤津章恵先生

◆Enjoy エルダー 12日(金) 9:30～
 26日(金)13:30～

◆ウォーキングで健康づくり 29日(月)9:30に公民館集合
 今回は埴原南にある「ちえのわ農園」へ行きブルーベリー狩りをします。現地へは途中まで乗り合わせで行きます。(内容変更あり)
 持ち物：参加費500円、はかり売りもしています。

『他人事から自分事に』 ここに幸あり

生活支援員 赤井 幸子

65歳以上の5人に1人は認知症といわれるようになって数年たち、その数は700万人と推計されています。今や認知症という言葉が会話の中でも当たり前になりまし

た。まずは家族や友人、近所の人など誰もが認知症を自分事としてとらえ、認知症を知り、備え、人とつながることが大切です。認知症とはいろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなった為に様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態です。物忘れや見当違い、理解や判断力が低下するなど様々な症状が出てきますが、すべてが出来なくなるわけではありません。「出来ること」も「やりたいこと」も「生きがい」もあるのです。認知症の進行を止めることは出来なくても、認知症のことや、その人を理解して環境を変えることは出来ます。認知症の方に優しい社会は誰でも住みやすい街になるはず

です。6月8日に「認知症サポーター養成講座(民生児童委員協議会 主催)」が開催されます。(詳しくは回覧を)いつまでも地域の中でつながりながら自分の力を活かして共に生きられますように、一緒に学びませんか？

夏場の有害植物にご注意ください！

外来植物の「ナガミヒナゲシ」が中山地区でも道端や空き地などで急速な広がりを見せています。

人間が触ると皮膚がかぶれるなどの症状が発生する場合がありますので、見つけたらむやみに触らず、早めに除草することを心掛けましょう。

<特徴>

- ①4月から5月にかけて急速に繁殖
- ②成長すると写真のようなオレンジ色の花が咲きます。
- ③葉は春菊に似ていて、冬期はタンポポのように地面を這いつくばり葉っぱを広げます。



<対応策>

- ①花が咲く前に根っこから除草
- ②皮膚がかぶれる恐れがあるため、作業時は長袖や作業手袋を着用してください。

保健師の健康メモ 令和8年7月～ けんしん はじまります！

大切な人の健康を願っても、自分の健康は後回しにいませんか？けんしんで健康を守ろう！

Step1 ★受たいけんしんの確認
 6月下旬ごろに、国保の方+過去5年以内にがん検診を受けた方にはけんしんガイドと受診券が郵送されます。届かない方は申し込みが必要です！

けんしんガイド・受診券
 新規申し込みフォーム→



Step2 ★予約する
 年度末は込み合いますので早めの受診を！
 ※受診できるけんしんは年齢や性別で異なります

Step3 ★受診する
 問い合わせ
 松本市 南部保健センター
 ☎263-27-3455

