

地域の若いリーダーを育てましょう！

町内の中学1・2年生を対象に、ジュニア・リーダーの初級研修会を実施いたします。
ジュニア・リーダーとは、子ども達の活動を支えるお兄さんお姉さん的な中高生のことです。
具体的には、子ども達の話合いや遊びが円滑に進むようアドバイスをしたり、ゲームなどの指導をしています。



みんなで協力しあい、技術を身につけよう(24年実地研修)

ジュニア・リーダーは、地域を支える次世代のリーダーです。町民みんなで応援していきましょう。

- 事前研修 7月7日(日) 午前8時30分～
- 場 所 開発センター
- 実地研修 7月30日(火)～8月1日(木)
- 場 所 南蔵王青少年旅行村

※申込方法は中学校を通じてご連絡いたします。

親子でアウトドアを体験しよう！

子ども達にとって一年で一番楽しい夏休みが始まります。夏休みは海に山にいろいろな場所でアウトドアをしたいと思います。しかし、「ちょっと火をおこすのが苦手な…」「アウトドアって何をしたらいいのかわからない…」など親の方も悩んでいませんか？

親子ふれあいアウトドア教室では、火おこしや簡単な料理を作って、アウトドア活動が体験出来ます。親子で参加して夏休みを楽しくスタートさせましょう。

- 開催日時 7月20日(土) 午前9時～
- 場 所 南蔵王青少年旅行村
- 参加費 一人500円
- 募集人数 10組

※申込方法は各小学校を通してご連絡いたします。



ホタル鑑賞会のお知らせ

七ヶ宿町には4種類のホタル(ゲンジボタル・ヘイケボタル・ヒメボタル・クロマドボタル)が生息しており、ホタルの光には癒しの効果があると言われています。ホタルの光で日頃の疲れを癒しにいきましょう。

- 開催日時 7月13日(土) 午後7時～
- 集合場所 湯原コミュニティーセンター
- 送 迎 送迎希望の場合は午後6時30分まで役場前に集合してください。
- 申し込み 7月10日(水)までに公民館へご連絡ください。



七ヶ宿の食を楽しむ会 ～夏野菜で暑さを吹き飛ばそう～

季節の郷土料理を味わう「七ヶ宿の食を楽しむ会」を実施します。
夏のテーマは「夏野菜で暑さを吹き飛ばそう」です。開催時期は、7月以降チラシでお知らせします。お楽しみに！



けんこう広場

保健センター通信

☎37-2331

むし歯なしの

金メダル！



6月に実施した3歳児健康診査でのむし歯なしさんは、今井健太くん(瀬見原)でした。おめでとう！

成人の「風しん」予防接種の費用を全額助成します

【期間】平成26年3月31日まで
【費用】全額助成、後日償還払い
※詳しくは、保健センターまでお問合せください。

昨年秋以降、全国的に20～40歳代の男性を中心に「風しん」が流行しています。特に、妊娠初期の妊婦が風しんウイルスに感染すると、胎児が風しんウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障などの障害が起こる先天性風しん症候群を発症することがあります。

【対象】19歳以上49歳以下の男女及び妊娠している女性の夫

熱中症にならないための食生活

熱中症を予防するには、かかりやすい条件である肥満や虚弱体質などの体の状態や、高血圧・心疾患・糖尿病などの疾患を予防することが大切です。体質や症状に合わせた栄養成分を取ると同時に、カリウム(野菜や果物等)・ビタミンB1(豚肉やうなぎ等)・クエン酸(果物や梅干し等)を取るようによみましょう。

■夏のおすすめ食材

【トマト】トマトに含まれるβカロテンには免疫細胞を活性化させる働きがあります。貧血予防になる鉄、ナトリウムを排出するカリウムも豊富で体調を整えるのにはとても良い食材です。

【豚肉】牛肉の約10倍のビタミンB1を含み、多くのたんぱく質を摂取することができます。疲労を回復したり、イライラを防いでくれたりする効果があります。

【すいか】水分が90%以上と非常に豊富であり、さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので、少しの塩をかけるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。

他にも、▼身体の代謝を高める菜味(ニンニク、シロウガ、ネギなど)をたっぷり添える

▼胃腸の機能を高めるネバネバ食品(納豆、オクラ、なめこなど)を摂るなど良いでしょう。

お知らせ

■健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。

- 実施日 7月1日(月)、7月26日(金)
- 申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

■こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- 実施日 7月12日(金)
- 申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

■げんぎ塾(運動教室)

室内でストレッチや筋肉トレーニングを行います。

- 日時 7月19日(金) 午後1時30分より
- 場 所 保健センター
- その他 予約は不要です。