

けんこう広場

保健センター通信

TEL 37-2331

11月10・11日は
骨粗鬆症検診を受診しよう!

20歳以上の女性を対象に、骨粗鬆症検診が実施されます。

骨量がいちばん高くなるのは20歳代で、この時期を過ぎると骨量は減少していきます。特に女性は閉経の時期を境に、急激に骨量が減少しますので、若い時から骨量を高めておくことが重要です。この機会にぜひ受診しましょう。

○実施日/①11月10日(木)
②11月11日(金)

○対象者/20歳以上の女性

○検診料/無料

○方法/超音波法(かかとで測定します)

○持ち物/受診票



詳しい内容や時間につきましては、希望者へチラシを配布いたします。事前に申込みしなかった方でも受診できますので、保健センターまで連絡ください。
担当…太田

二一ルのお話し ABC



Greetings Shichikashuku! I hope everyone is staying warm as the temperatures continue to get colder and colder! I am really looking forward to eating the foods from winter again this year that I was introduced to last year. My favorite winter dish is oden from 7-11. I love the variety of ingredients in oden, especially hanpen!

This month, I would like to introduce you to someone in my family who I feel has given me the courage to pursue my interest in singing during some of the most difficult times in my childhood. This person is my mother, Cheryl Anderson.

When I was a middle school student, I decided to join the school choir. Unlike many of the other students, I actually had a real interest in singing. Choir wasn't really a popular thing for students to be involved with in school, so I would often get picked on by many of the other students for liking singing. I would often go home very upset, and sometimes even cry.

My mother was a member of our church choir, and every Sunday my family would go to Church together to listen to her sing. She always looked so happy while she sang with a group of people who wanted to sing. I told myself I would continue singing, just like my mother, and someday, I could be with a group of people that love to sing.

When you are young, sometimes it's hard to do the things you like when it is not popular or the "cool" thing to do. Do not let that stop you from doing what makes you happy! I hope you all can meet my mother next year, and hear her and I sing together

七ヶ宿のみなさん、こんにちは。だんだん寒くなってきていますが、お変わりありませんか。私は、去年紹介された冬の食べ物を食べるのを本当に楽しみにしています。私の大好きな食べ物は、セブイレブンのおでんです。おでんにはたくさんの具材が入っています。特に、はんぺんが好きです。

今月は、私が小さかったときに、歌うことの面白さを教えてくれた母を紹介しようと思います。母の名前はシェルアンダーソンといいます。

私が中学生のとき、私はコーラス部に入ろうと思っていました。他の生徒とは違って、私は歌うことに本当に興味をもっていました。コーラス部は学校ではそんなに人気があるわけではありませんでした。私はしばしば多くの生徒から嫌なことを言われたりしました。怒って家に帰ったこともあったし、家で泣いたこともありました。

私の母は教会のコーラス部の一員で、毎週日曜日私たち家族は母の歌を聴くために教会に行っていました。彼女はいつも、とても楽しそうにメンバーと歌っていました。私は歌い続けることを誓い、いつか歌が好きな人たちと一緒に歌いたいと思いました。

若い頃は、ときとして自分のやりたいことに人気がないと、それを実行することが困難なことがあります。でも、自分のやりたいことを決してやめないでください。来年、みなさんと私の母が会えることを祈っています。また、私たちの歌を聴いてほしいと思います。



インフルエンザ予防接種はお済みですか?

今年もインフルエンザ流行の季節になりました。

65歳以上の方と、満1歳〜中学生の方、及び住民税非課税世帯の方については、接種費用の一部または全額を町で助成しますが、それ以外の方も自己負担で接種を受けられます。

まだ接種が済んでいない方は、ぜひ早い時期に接種されることをお勧めします。なお、住民税非課税世帯の方は、全額を町で負担しますが、事前に代理受領申請の手続きが必要になりますので、お心当たりのある方は保健センターにお問い合わせください。

内部被ばくを防ぐために

10月3日、食改仙南ブロック交流会が活性化センターで開催されました。講演は、たかはた食文化研究会顧問の島津憲一氏をお迎えし、郷土食の大切さや、放射能の内部被ばくを防ぐための食事について講演を聞くことができました。

内部被ばくを防ぐための食生活

- 体に入れない：下処理をよく行うことが大原則(野菜や果物はよく洗い、皮をむく・魚の骨はとる等)
- 体に入ったものを出す：野菜や果物に多く含まれる、食物繊維・ペクチン・オリゴ糖・マンナンや、玄米食を食べる。
- 栄養のバランスのとれた食事で、免疫力を高める。

お知らせ

● 献血について

血液は、人工的に造ることができず、また、長期間保存することもできません。輸血に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、絶えず誰かの献血が必要となります。血液を必要とされている方に、みなさんのご協力をお待ちしています!

○実施日/11月2日(水)

○場所/七ヶ宿町開発センター前

○時間/午前10時〜午後1時30分

● げんき塾(運動教室)

○開催日/11月25日(金)

○集合/保健センター(午後1時30分)

○申込み/不要

※歩く場所は滑津地区です。滑津公民館前へ、午後1時45分まで直接集合していただいてもかまいません。

● 健康相談

健康づくりに関すること(病気や食生活、運動など)の相談に保健師・栄養士が対応します。

○実施日/①11月7日(月)②11月18日(金)

○申込み/事前に予約が必要です。

● ところの相談

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/①11月4日(金)②12月2日(金)

○申込み/事前に予約が必要です。