

11月 保健センター事業

事業名	内容	実施日	場所	お申込	
1	母子手帳 交付	母子手帳の交付や、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。	随時	保健センター	必要
2	運動教室	●運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	11月8日(水) 午後1時15分～	保健センター	はじめての方はご連絡ください。
			11月9日(木) 午前10時00分～	湯原コミュニティーセンター	
			11月29日(水) 午後1時15分～	保健センター	
			11月30日(木) 午前10時00分～	湯原コミュニティーセンター	
	よいとれ	●運動の強さ「適度に」 室内で、運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。上靴・飲み物をご準備ください。	11月13日(月) 午後1時30分～ 午後3時30分	活性化センター	
	げんき塾	●運動の強さ「しっかり」 室内で、運動指導士による有酸素運動や筋トレを行います。上靴・飲み物をご準備ください。	11月27日(月) 午後1時30分～ 午後3時30分	活性化センター	
3	相談支援 専門員による 巡回相談	障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係などを一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。	11月7日(火) 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必要
4	男子厨房 入ろう会	簡単にできる家庭料理を学習し、“自分の食事は自分で作れる”よう一緒に挑戦していきましょう。	11月16日(木) ※参加費100円	保健センター	必要
5	こころ の相談	専門医によるカウンセリング等を行います。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。	11月28日(火)	保健センター	必要

「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル

0120-56-2577

七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。ご相談の際にはお名前・ご住所をお伺いします。



働く世代の健康づくり

10月4日(水)健康週間に合わせて、ダム管理事務所職員のみなさんとノルディックウォーキングを行いました。

仕事や家庭に忙しい日々を送る働き世代。今回をきっかけに、ご自分の健康を振り返るきっかけとなったようです。

七ヶ宿町保健センターでは町内事業所の出前講座をお受けしています。みなさまの健康管理に、ぜひお役立てください。

実りの秋を満喫しつつ、スマートに食事をしましょう！

秋は、食べ物がおいしくなる季節。食欲が出てうっかり食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎれば、身体が疲れやすかったり、長期的には肥満が引き金となったり生活習慣病も気になります。

●食べ方のコツ

- 最初に野菜や海藻を食べる(食べる順番が大事です)
- よく噛んでゆっくりと食べる(早食いしていませんか)
- 糖質同士は一緒に食べない意識をもつ(ラーメン+ご飯、ジュース+菓子パン)

●外食のメニュー選び

- 野菜、きのこ、豆、海草のメニューを積極的に選ぶ
- 「ゆで」「焼き」「蒸し」「和え」料理を選ぶ
- 飲み物は水やお茶とし、コーヒーは砂糖とミルクを使わない
- デザートはゼリーやシャーベットを選ぶ

今の季節は、「糖質の秋」とも言われ、エネルギー源になる糖質の多いものが収穫できる季節です。食欲にまかせて秋の味覚を食べ過ぎないように気をつけていきましょう。

仙南保健所から
市民公開講座の
お知らせ

「最期まで自分らしく生きるために」

～看取る人の「納得」と逝く人の「覚悟」～

「死」はまだ先のこと・・・自分には関係ないと思っているかもしれませんが、誰にでもいつかは必ず訪れます。住み慣れた自宅で、病院で、施設で・・・最期の場所も様々な選択肢があります。

人生の最終段階をどのように生き、どのように最期を迎えたいか。仙南地域のみなさんと一緒に「最期まで自分らしく生きること」について、考えていきたいと思えます。

※仙南地域2カ所で開催します。(内容は同じです)

●日時・場所

- 村田会場・・・12月8日(金)午前10時～正午、村田中央公民館
- 角田会場・・・12月9日(土)午後1時30分～3時30分、角田市総合健康福祉センター

●内容

- 講演 看取り方と看取られ方～看取る人の「納得」と逝く人の「覚悟」～
講師 医療法人社団 爽秋会 岡部医院仙台 院長 山室誠先生
- 情報提供 「最期まで自分らしく生きたい」をかなえるために、知っておきたいこと、考えておきたいこと
提供者 仙南地区在宅ホスピスケア連絡会会員

●申込・お問い合わせ

宮城県仙南保健福祉事務所 成人・高齢班 ☎53-3120