

## 「筋肉若がえり教室」を 開催します。

自分の体重を利用した運動やボール体操などで筋力を高め、バランス感覚を磨き、転倒や寝たきりにならないためのからだ作りをしましょう。

- 期間 6月14日～9月20日の毎週火・金曜日（28回）
- 時間 9時30分～11時
- 場所 丹原福祉センター
- 対象者 60歳以上のかた  
要介護認定で自立、要支援、要介護1と判定されたかた  
※医師に運動を止められているかたは、ご遠慮ください。
- 定員 12人
- 申込期間 5月16日(月)～6月3日(金)
- 申込み 丹原保健センター

## 歯の衛生週間行事のご案内

### ■愛媛県歯科医師会東予周桑支部

- 日時 6月5日(日)  
9時～11時(受付)
- 場所 東予福祉センター
- 対象 小学生まで
- 内容 歯磨き教室・歯の健康相談・歯ブラシ 記念品プレゼント



### ■愛媛県歯科医師会西条支部

- 日時 6月5日(日) 9時～11時30分
- 場所 総合福祉センター2階 集団指導検診室・会議室
- 内容 フッ素塗布・よい歯を作るパネル展・ブラッシング指導・歯周病健診・顕微鏡で見るお口の細菌など
- 問合せ  
西条支部 真鍋明子 TEL0897-55-7183



## 5月31日は世界禁煙デー

喫煙は、がんや循環器疾患などの生活習慣病の発生率を高めるなど、健康へのさまざまな悪影響が指摘されています。また、喫煙者だけでなく、まわりの非喫煙者の健康にも影響を及ぼします。

そのため、健康増進活動にとって喫煙対策は重要な課題です。1988年から世界保健機関(WHO)は、毎年5月

31日を「世界禁煙デー」と決めました。この日を中心に、たばこ健康について理解と関心を深めるためのイベントやシンポジウムなどが世界各国で行われています。

たばこの害から自分と周囲の人の健康を守るためにも、喫煙者のみなさん、この機会に禁煙に挑戦してみませんか？

# 保健センターだより♪

|          |                 |             |             |
|----------|-----------------|-------------|-------------|
| 中央保健センター | TEL0897・52・1215 | 神拝甲324・2    | 総合福祉センター内   |
| 東予保健センター | TEL0898・64・5333 | 周布606・1     | 東予総合福祉センター内 |
| 丹原保健センター | TEL0898・68・7300 | 丹原町池田1762・1 | 丹原総合支所北隣    |
| 小松保健センター | TEL0898・72・6363 | 小松町新屋敷乙48・1 | 小松地域福祉センター内 |

## 自由トレーニングで運動しましょう

総合福祉センターのふれあいトレーニングルーム・水浴訓練室を利用した自由トレーニングに参加できるかたの対象が広がりました。

筋力や柔軟性を高めて、膝や腰の痛みをやわらげ、毎日元気にいきいきと過ごしましょう。

- 対象者  
40～59歳のかたで、①生活習慣病の所見があるかた（健診などの結果をご持参ください）、②整形疾患等があり、医師から運動を勧められているかた  
60歳以上のかたで、医師に運動を止められていないかた
- 料金 無料
- 申込み 中央保健センター

## 「歯なしにならないタバコの話」講演会開催

愛媛県歯科医師会西条支部では、歯の衛生週間行事にあわせて、講演会を開催します。入場無料ですので、どなたでもご参加ください。

- 日時 6月5日(日) 13時～15時
- 場所 総合文化会館小ホール（※衛生週間行事とは別会場です）
- 演題 「口からの全身健康～歯なしにならないタバコの話～」
- 講師 四国中央市さおの森歯科クリニック院長 長野寛志先生

### ■禁煙コーナーも同時開催！

当日は、禁煙相談コーナーやタバコに関するパネル展示、ビデオ上映、書籍等展示販売コーナーも開設します。

※会場の準備がございますので、前もって参加の申し込みをお願いします。

- 日時 6月5日(日) 13時～16時
- 場所 総合文化会館展示室

- 後援 西条市・西条市教育委員会・西条保健所
- 問合せ・参加申込先 かかりつけの歯科医院（旧西条市内に限る）、中央保健センター、西条保健所健康増進課（TEL0897-56-1300）

