



佐々木 桜実ちゃん
(下高根)



鎌田 星 砂ちゃん
(下高根)



太田 颯 真ちゃん
(温泉町)

むし歯のない子の紹介



これからおいしい歯でね!
1歳6か月児健診にて
(12月6日実施)



太田 唯 翔ちゃん
(上町)



古川 郁子ちゃん
(宮野沢)



野上 さくらちゃん
(下高根)



三和 藍里ちゃん
(浜町)



海野 真宏ちゃん
(尾別)



小山内 翔琉ちゃん
(薄市上)



奈良知 憲ちゃん
(派立上)

月 日	開始時間	地 区	会 場
1月15日(火)	9:30	芦野	福寿荘
	13:30	田茂木	田茂木防災センター
17日(木)	9:30	上豊岡	和栄会館
	13:30	下豊岡・福浦	鶴寿荘
21日(月)	9:30	薄市上・下、下高根	内潟公民館
	13:30	大沢内・二夕見	大沢内集会所
22日(火)	9:30	富野	武田公民館
	13:30	長泥	長寿荘
23日(水)	9:30	竹田	あけぼのセンター
	13:30	豊島	婦人の家
28日(月)	9:30	尾別	憩いの家
	13:30	上高根	高寿荘
29日(火)	9:30	深郷田上・下、八幡	深寿荘
30日(水)	13:30	派立上中下、向町上下、宮川、五林、宮野沢	中里保健センター
31日(木)	9:30	若宮	保健福祉館
	13:30	今泉上・下	泉寿荘

冬季健康相談のお知らせ

今年も冬季健康相談でみなさんの地区におじゃまします。

健康運動 毎週火曜日、がんばってます！

健康運動指導士(葛原 仁美先生)のもと、毎週火曜日午後3時から運動しています。運動したくてもひとりでは……ちょっと、という人や、とにかく運動不足を解消したい人……などなど興味がある人、ぜひ参加してみませんか？(ただし、何らかの病気で病院にかかっている人は主治医と相談してから参加をお願いします。)

問い合わせは、中里保健センター ☎57,3920まで。



食生活改善推進員さんは、いろんなところで活躍してくれています。

12月7日(金)、武田小学校4年生の親子さんと一緒に「かぼちゃを使ったおやつ作り」に挑戦しました。

「かぼちゃ」は、武田小学校の子どもたちが作ったものを使用しました。

この日は、「かぼちゃ入り蒸しケーキ」をつくりました。

かぼちゃ一口メモ

かぼちゃは、緑黄色野菜に代表される野菜で、カロチン(ビタミンA)を多く含み、粘膜を丈夫にするはたらきがあり、風邪に対する抵抗力を高める効果があります。



年末年始は、食べ過ぎ・飲み過ぎに注意を!!

年末年始で何かと忙しく、食べ過ぎ・飲み過ぎの日が続くと思います。

特に「百薬の長」ともいわれるアルコールも、飲みすぎは健康に悪影響を与えることは、みなさんも知っていると思います。メタボリックシンドローム対策からみても、それ自体エネルギーの高いアルコールはなるべくひかえめに。

また、週2日は休肝日を取り、肝臓をいたわることも大切です。



1年の計は元旦にあり!

家族みんなでほんの少し生活習慣を改善し、気になりだしたおなかの脂肪(内臓脂肪)を燃やしてみませんか?